

# DASS<sub>21</sub>

Namn:

Datum:

Läs igenom alla påståendena och ringa in den siffra, 0, 1, 2 eller 3, som bäst stämmer in på hur du har känt dig *under den senaste veckan*. Inga svar är rätt eller fel. Lägg inte alltför mycket tid på ett enskilt påstående.

*Förklaring till siffrorna:*

- 0 Stämde inte alls in på mig
- 1 Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden
- 2 Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden
- 3 Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

1	Jag hade svårt att varva ner	0	1	2	3
2	Jag kände mig torr i munnen	0	1	2	3
3	Jag verkade inte kunna känna några positiva känslor alls	0	1	2	3
4	Jag hade andningsproblem (t.ex. snabb andning, andfåddhet utan kroppsansträngning)	0	1	2	3
5	Jag hade svårt att komma igång med saker	0	1	2	3
6	Jag hade en tendens att överreagera i olika situationer	0	1	2	3
7	Jag darrade/skakade (t.ex. i händerna)	0	1	2	3
8	Jag kände att jag gjorde av med energi på att oroa mig	0	1	2	3
9	Jag oroade mig över situationer där jag kanske skulle gripas av panik och göra bort mig	0	1	2	3
10	Jag tyckte att jag inte hade någonting att se fram emot	0	1	2	3
11	Jag kände att jag blev upprörd	0	1	2	3
12	Jag hade svårt att slappna av	0	1	2	3
13	Jag kände mig nedstämd och deppig	0	1	2	3
14	Jag blev irriterad på allt som avbröt mig i det jag höll på med	0	1	2	3
15	Jag kände att jag var nära att gripas av panik	0	1	2	3
16	Jag kunde inte känna mig entusiastisk över någonting	0	1	2	3
17	Jag kände att jag inte var värd någonting som människa	0	1	2	3
18	Jag var ganska lättstött	0	1	2	3
19	Jag kände av mitt hjärta trots att jag inte ansträngde mig fysiskt (t.ex. att hjärtat slog snabbare eller hoppade över ett slag)	0	1	2	3
20	Jag kände mig rädd utan någon verklig anledning	0	1	2	3
21	Jag tyckte att livet var meningslöst	0	1	2	3

# DASS

Mall för poängberäkning Skrivs lämpligen ut på transparent overhead-blad

S  
A  
D  
A  
  
D  
S  
A  
S  
A  
  
D  
S  
S  
D  
S  
  
A  
D  
D  
S  
A  
  
A  
D

Lägg mallen över formuläret och räkna ihop poängen för varje skala.  
Multiplitera med 2 om den korta versionen (21 påståenden) används.

## Svårighetsgrader enligt DASS

DASS är en **kvantitativ** mätning av depression, ångest (symtom på psykisk oro) och stress (de mer kognitiva och subjektiva symtomen på ångest). Det är **inte** en mätning för att ställa en klinisk diagnos.

Emotionella symtom som depression och ångest varierar längs en kontinuerlig svårighetskala (oberoende av den specifika diagnosen). När man väljer ett visst gränsvärde för en specifik diagnos kan det alltså korrekt tolkas som att personen har betydande symtom och löper hög risk för framtida problem.

För kliniska syften kan det dock vara bra att använda vissa specifika beteckningar som beskriver hur allvarligt tillståndet är i förhållande till populationen. Följande gränsvärden har därför tagits fram för att definiera poängvärdena för lindrig/måttlig/svår/mycket svår på respektive DASS-skala.

**Obs!** Benämningarna på de olika svårighetsgraderna används för att beskriva alla poäng i hela populationen, vilket innebär att "lindrig" till exempel betyder att personen ligger över medelvärdet för populationen men troligen fortfarande långt under den svårighetsgrad där man brukar söka hjälp (dvs. det betyder inte att personen har en lindrig störning).

DASS-poängen säger inget om lämpliga behandlingsinsatser. De ska användas i kombination med all tillgänglig klinisk information för bedömning av lämplig behandling för varje enskild person.

Med ovanstående information i åtanke ger vi följande riktlinjer baserade på den fullständiga skalan (42 påståenden) (multiplicera poängen med 2 om den kortare versionen DASS 21 används).

## Svårighetsgrader enligt DASS

(om DASS 21 används ska poängen multipliceras med 2)

	Depression	Ångest	Stress
Normal	0–9	0–7	0–14
Lindrig	10–13	8–9	15–18
Måttlig	14–20	10–14	19–25
Svår	21–27	15–19	26–33
Mycket svår	28+	20+	34

Källa: Psychology Department, UNSW - [www.psy.unsw.edu.au/dass](http://www.psy.unsw.edu.au/dass)