

	DAS-M. Nga ju kërkohet që të vendosni shenjën (X). Në fjalën i cila ju përshtatet më së shumti; (1) <b>Aspak nuk Pajtohem</b> (2) <b>Nuk Pajtohem</b> (3) <b>Pajtohem</b> , (4) <b>Gjithsesi Pajtohem</b> ;kan kuptim. Ju lutem jepni vetëm nga një përgjigje për secilin pyetje.	Aspak nuk Pajtohem	Nuk Pajtohem	Pajtohem	Gjithsesi Pajtohem
1	E kam vështir të relaksohem	0	1	2	3
2	Goja më thahet	0	1	2	3
3	Nuk kam përjetu ndjenjat pozitive	0	1	2	3
4	Kam vështërsi në frymemarje (p.sh; edhe pse nuk bëjë ushtrime fizike, vështërsi në frymarje apo ritëm të shpejt në zemer kam)	0	1	2	3
5	Punët që dua të bëjë, e kam të vështir tija fillojë	0	1	2	3
6	Reagojë shpejt ndaj ngjarjeve	0	1	2	3
7	Ndjej dridhje në trupe (p.sh; dridhja e duarve)	0	1	2	3
8	Ndjej se shumë energji hargjoj si skak i nervozës	0	1	2	3
9	Shqetësohem për shkak të situatave ku mund të dukem qesharak dhe të më kaplojë paniku	0	1	2	3
10	Nuk pres asgjë dhe nuk shpresojë azgjë	0	1	2	3
11	Bie shpejt në provokime	0	1	2	3
12	Kam vështërsi të relaksohem	0	1	2	3
13	Ndjem i trishtuar dhe i len pas dore	0	1	2	3
14	Nuk toleroj pengesa në punë	0	1	2	3
15	Mua më kapë paniku shumë lehtë	0	1	2	3
16	Unë nuk jam entuziast dhe i gëzuar për të bërë diçka	0	1	2	3
17	E ndjej vetën si njeri i pa vlefshëm	0	1	2	3
18	Jam tepër i ndjeshëm dhe prekem shpejt	0	1	2	3
19	Pa asnjë aktivitet fizik ndjej ritme të shpejta të rrahjes së zemrës (p.sh; rrahjet të forta të zemrës dhe të ndyshueshme)	0	1	2	3
20	Friksohem pa ndonjë arsye	0	1	2	3
21	Ndjej se jeta nuk ka kuptim, nuk ja vlen të jetohet	0	1	2	3