

DASS 21

Jméno: _____ Datum: _____

Pozorně si přečtěte uvedená tvrzení a posuďte, do jaké míry vystihují Vaše pocity a prožívání **BĚHEM UPLYNULÉHO TÝDNE**. Nad odpovědí se příliš nerozmýšlejte a zakroužkujte tu položku, která je právě pro Vás nejdůležitější.

Možnosti Vašich odpovědí:

0 = **vůbec ne** („Neplatilo pro mě vůbec.“)

1 = **někdy ano** („Platilo pro někdy nebo do určité míry.“)

2 = **často ano** („Platilo pro mě často a do značné míry.“)

3 = **téměř vždy** („Platilo pro mě téměř vždy.“)

	vůbec	někdy	často	téměř vždy	D	A	S
1. Bylo pro mě těžké se zklidnit.	0	1	2	3			
2. Pociťoval(a) jsem sucho v ústech.	0	1	2	3			
3. Zdálo se mi, jako bych nedokázal(a) prožívat žádné příjemné pocity.	0	1	2	3			
4. Zažíval(a) jsem potíže s dýcháním (např. nepřiměřeně rychlé dýchání, dušnost bez zvýšené námahy).	0	1	2	3			
5. Bylo pro mě obtížné najít v sobě chuť něco dělat.	0	1	2	3			
6. Měl(a) jsem sklon jednat v některých situacích přehnaně.	0	1	2	3			
7. Zažíval(a) jsem třes (např. třásly se mi ruce).	0	1	2	3			
8. Cítil(a) jsem, že jsem napjatý/á a nervózní.	0	1	2	3			
9. Obával(a) jsem se situací, ve kterých bych mohl(a) zpanikařit a udělat ze sebe blázna.	0	1	2	3			
10. Měl(a) jsem pocit, že se nemám na co těšit.	0	1	2	3			
11. Přistihl(a) jsem se, jak jsem rozrušený/rozrušená.	0	1	2	3			
12. Bylo pro mě těžké relaxovat (odpočívat).	0	1	2	3			
13. Cítil(a) jsem se sklesle a posmutněle.	0	1	2	3			
14. Nesnášel(a) jsem, když mě něco odvádělo od práce (od toho, co právě dělám).	0	1	2	3			
15. Cítil(a) jsem se na pokraji paniky (zděšení, strachu).	0	1	2	3			
16. Nedokázal(a) jsem se pro nic nadchnout.	0	1	2	3			
17. Měl(a) jsem pocit, že jako člověk za moc nestojím.	0	1	2	3			
18. Cítil(a) jsem se docela podrážděně.	0	1	2	3			
19. Cítil(a) jsem, jak mi tluče srdce i bez větší tělesné námahy (zrychlený tlukot srdce, nepravidelnost).	0	1	2	3			
20. Bezdůvodně jsem se něčeho bál(a).	0	1	2	3			
21. Připadalo mi, že život nemá smysl.	0	1	2	3			