

DASS-Y

Voleli bismo da znamo kako si se osećao u **poslednjih nedelju dana**. Pročitaj svaku rečenicu i označi koliko tačno svaka od njih opisuje tvoja osećanja u poslednjih nedelju dana. Brojevi znače:

0 = nimalo tačno, 1 = malo tačno, 2 = donekle tačno, 3 = veoma tačno

	nimalo tačno	malo tačno	donekle tačno	veoma tačno
1. Uznemirio bih se zbog sitnica.	0	1	2	3
2. Osećao sam vrtoglavicu, kao da ću da se onesvestim.	0	1	2	3
3. Ni u čemu nisam uživao.	0	1	2	3
4. Imao sam poteškoća sa disanjem (na primer, ubrzano sam disao), iako se nisam fizički naprezao niti sam bio bolestan.	0	1	2	3
5. Mrzeo sam svoj život.	0	1	2	3
6. Preterano sam reagovao na razne situacije.	0	1	2	3
7. Osećao sam da mi ruke drhte.	0	1	2	3
8. Osećao sam se napeto povodom raznih stvari.	0	1	2	3
9. Osećao sam se prestravljeno.	0	1	2	3
10. Nije bilo ničeg lepog čemu bih se radovao.	0	1	2	3
11. Lako bi me nešto iznerviralo.	0	1	2	3
12. Bilo mi je teško da se opustim.	0	1	2	3
13. Nisam mogao da prestanem da se osećam tužno.	0	1	2	3
14. Nerviralo me kada bi me neko prekinuo u onome što radim.	0	1	2	3
15. Osećao sam se kao da sam na ivici panike.	0	1	2	3
16. Mrzeo sam sebe.	0	1	2	3
17. Osećao sam se bezvredno.	0	1	2	3
18. Lako bi me nešto naljutilo.	0	1	2	3
19. Osećao sam da mi srce brzo lupa, iako se nisam fizički naprezao.	0	1	2	3
20. Osećao sam se uplašeno bez razloga.	0	1	2	3
21. Osećao sam da je život grozan.	0	1	2	3