

DASS21

Nimi:

Päiväys:

Ohessa on joukko väittämiä. Lue jokainen väittämä ja ympyröi 0, 1, 2 tai 3 sen mukaan, miten hyvin väittämä kuvaa olotilaasi viimeisen viikon ajalta. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole. Älä jää liiaksi miettimään vastaustasi kunkin väittämän kohdalla.

Arvioi tilannettasi seuraavasti:

- 0 Ei pitänyt paikkaansa lainkaan
- 1 Piti paikkansa jonkin verran tai silloin tällöin
- 2 Piti paikkansa huomattavassa määrin tai usein
- 3 Piti paikkansa hyvin paljon tai melkein koko ajan

1	Minun oli vaikea rentoutua	0	1	2	3
2	Huomasin, että suutani kuivasi	0	1	2	3
3	Minusta tuntui, etten pystynyt kokemaan myönteisiä tunteita lainkaan	0	1	2	3
4	Minulla oli hengitysvaikeuksia (esim. hyvin nopeaa hengittämistä tai hengästymistä ilman fyysistä rasitusta)	0	1	2	3
5	Minun oli vaikea tarttua toimeen	0	1	2	3
6	Minulla oli taipumusta ylireagoida asioihin	0	1	2	3
7	Minulla oli vapinan tunnetta (esim. käsien vapinaa)	0	1	2	3
8	Olin hyvin levoton ja hermostunut	0	1	2	3
9	Murehdin tilanteita, joissa saattaisin joutua paniikkiin ja tehdä itseni naurunalaiseksi	0	1	2	3
10	Minusta tuntui, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta	0	1	2	3
11	Vauhkoonnuin helposti	0	1	2	3
12	Minun oli vaikea rentoutua	0	1	2	3
13	Olin alakuloinen ja surullinen	0	1	2	3
14	En voinut sietää mitään, mikä esti minua jatkamasta sitä, mitä olin tekemässä	0	1	2	3
15	Tunsin olevani lähellä paniikkia	0	1	2	3
16	En pystynyt innostumaan mistään	0	1	2	3
17	Minusta tuntui, etten ole kovinkaan arvokas ihmisenä	0	1	2	3
18	Loukkaannuin melko herkästi	0	1	2	3
19	Olin tietoinen sydämeni toiminnasta (sydän tykytti tai löi epätahtiin), vaikka ei ollut kyse fyysisestä rasituksesta	0	1	2	3
20	Minua pelotti, vaikkei siihen ollut järkevää syytä	0	1	2	3
21	Minusta tuntui, ettei elämällä ole merkitystä	0	1	2	3