

DASS

Dzimums: S V Vecums(gadi): ____ Kods:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Lūdzu, izlasiet katru no piedāvātajiem apgalvojumiem un apvelciet to ciparu (0, 1, 2 vai 3), kurš norāda, cik lielā mērā apgalvojums attiecas uz **pagājušajā nedēļā** piedzīvoto un izjusto. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Netērējiet pārāk daudz laika atbildes noteikšanai.

Vērtēšanas skala:

- 0 Neattiecas uz mani vispār
- 1 Ir attiecināms uz mani nelielā mērā vai biju tam pakļauts īsu laiku
- 2 Ir attiecināms uz mani diezgan lielā mērā vai biju tam pakļauts diezgan ilgu laiku
- 3 Ir attiecināms uz mani ļoti lielā mērā vai biju tam pakļauts ļoti ilgu laiku

1.	Es uztraucos ikdienas sīkumu dēļ.	0	1	2	3
2.	Es sajutu sausuma sajūtu mutē.	0	1	2	3
3.	Es neizjutu nekādas pozitīvas emocijas.	0	1	2	3
4.	Arī bez fiziskās slodzes man bija grūtības elpot (paātrināta elpošana, elpas trūkums).	0	1	2	3
5.	Es nevarēju saņemties darīt to, kas nepieciešams.	0	1	2	3
6.	Es pārmērīgi emocionāli reaģēju dažādās situācijās.	0	1	2	3
7.	No uztraukuma man trīcēja kājas.	0	1	2	3
8.	Man bija grūtības atslābināties.	0	1	2	3
9.	Bija situācijas, kurās es tik ļoti uztraucos, ka izjutu milzīgu atvieglojumu, kad tās bija beigušās.	0	1	2	3
10.	Es izjutu bezcerību.	0	1	2	3
11.	Es ātri kļuvu bēdīgs.	0	1	2	3
12.	Es daudz nervozēju.	0	1	2	3
13.	Es jutos bēdīgs un nomākts.	0	1	2	3
14.	Es kļuvu nepacietīgs, ja gadījās kāds kavēklis (piemēram, ilgi bija jāgaida lifts, zaļā gaisma luksoforā).	0	1	2	3
15.	Man bija izjūta, ka es noģībšu.	0	1	2	3
16.	Es zaudēju interesi par jebko.	0	1	2	3
17.	Es jutos nevērtīgs.	0	1	2	3
18.	Es biju jūtīgs pret citu cilvēku teikto par mani.	0	1	2	3
19.	Man svīda rokas arī tad, ja nebija paaugstināta gaisa temperatūra vai fiziska slodze.	0	1	2	3
20.	Es izjutu bailes bez kāda pamatota iemesla.	0	1	2	3
21.	Es izjutu, ka dzīve ir bezjēdzīga.	0	1	2	3

Atgādinājums par vērtēšanas skalu:

0 Neattiecas uz mani vispār

1 Ir attiecināms uz mani nelielā mērā vai biju tam pakļauts īsu laiku

2 Ir attiecināms uz mani diezgan lielā mērā vai biju tam pakļauts diezgan ilgu laiku

3 Ir attiecināms uz mani ļoti lielā mērā vai biju tam pakļauts ļoti ilgu laiku

22.	Man bija grūti nomierināties.	0	1	2	3
23.	Man bija grūtības norīt.	0	1	2	3
24.	Es nesajutu gandarījumu par to, ko darīju.	0	1	2	3
25.	Arī bez fiziskās slodzes es sajutu paātrinātu vai nevienmērīgu sirdsdarbību (sirds klauvēs, aritmiju).	0	1	2	3
26.	Es jutos drūms un grūtsirdīgs.	0	1	2	3
27.	Es biju ļoti ātri aizkaitināms.	0	1	2	3
28.	Es biju tuvu panikai.	0	1	2	3
29.	Man bija grūti nomierināties pēc piedzīvotā satraukuma.	0	1	2	3
30.	Es baidījos, ka piedzīvošu neveiksmi kādā ikdienišķā, bet man nezināmā uzdevuma veikšanā.	0	1	2	3
31.	Mani nekas nespēja aizraut.	0	1	2	3
32.	Man bija grūti paciest, ja tiku pārtraukts kaut ko darot.	0	1	2	3
33.	Es izjutu nervu spriedzi.	0	1	2	3
34.	Es jutos bezvērtīgs.	0	1	2	3
35.	Man bija grūti paciest jebkādu kavēkli, kas neļāva man turpināt iesākto darbu.	0	1	2	3
36.	Es jutos pārbijies.	0	1	2	3
37.	Es izjutu, ka man vairs nav uz ko cerēt.	0	1	2	3
38.	Es izjutu, ka nav vērts dzīvot.	0	1	2	3
39.	Es izjutu, ka sāku uztraukties.	0	1	2	3
40.	Es biju uztraucies par situācijām, kurās es varētu krist panikā un nostādīt sevi neveiklā situācijā.	0	1	2	3
41.	No uztraukuma man trīcēja rokas.	0	1	2	3
42.	Man bija grūti piespiest sevi, lai kaut ko izdarītu.	0	1	2	3