

DASS

Dzimums: S V

Vecums(gadi):

Datums:

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/a īsu laiku
- 2 Ir attiecināms uz mani diezgan lielā mērā vai biju tam pakļauts/a diezgan ilgu laiku
- 3 Ir attiecināms uz mani ļoti lielā mērā vai biju tam pakļauts/a ļoti ilgu laiku

1. Es atklāju, ka mani satrauc ikdienas sīkumi.	0	1	2	3
2. Es jutu sausumu mutē.	0	1	2	3
3. Man šķita, ka nespēju izjust nekādas pozitīvas emocijas.	0	1	2	3
4. Man bija elpošanas grūtības (piemēram, pārmērīgi ātra elpošana, elpas trūkums, neesot fiziskai slodzei).	0	1	2	3
5. Man šķita, ka es vienkārši nevaru saņemties.	0	1	2	3
6. Man bija tieksme pārspīlēti reaģēt uz dažādām situācijām.	0	1	2	3
7. Man bija trīcēšanas sajūta (piemēram, trīcēja kājas).	0	1	2	3
8. Es atklāju, ka man ir grūti atslābināties.	0	1	2	3
9. Es atklāju, ka situācijās, kas darīja mani nemierīgu, izjutu milzīgu atvieglojumu, kad tās beidzās.	0	1	2	3
10. Es jutu, ka man nav pēc kā ilgoties.	0	1	2	3
11. Es atklāju, ka esmu diezgan viegli satraucams/a.	0	1	2	3
12. Es jutu, ka tērēju daudz nervu enerģijas.	0	1	2	3
13. Es jutos skumjš/a un nomākts/a.	0	1	2	3
14. Es atklāju, ka kļūstu nepacietīgs/a, ja kaut kā tieku aizkavēts/a (piemēram, lifti, luksofori, gaidīšana).	0	1	2	3
15. Man bija ģībšanas sajūta.	0	1	2	3
16. Es jutu, ka gandrīz par visu esmu zaudējis/usi interesi.	0	1	2	3
17. Es jutu, ka neesmu pietiekami vērtīgs/a kā cilvēks.	0	1	2	3
18. Es jutu, ka esmu diezgan viegli aizskarams/a.	0	1	2	3
19. Es daudz svīdu (piemēram, rokas), kaut nebija fiziskas slodzes vai augstas gaisa temperatūras.	0	1	2	3
20. Es jutos nobijies/usies bez kāda pamatota iemesla.	0	1	2	3
21. Es jutu, ka dzīve ir nevērtīga.	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.	Es atklāju, ka man ir grūti norimt.	0	1	2	3
23.	Man bija apgrūtināta rīšana.	0	1	2	3
24.	Man šķita, ka nevaru gūt nekādu prieku no tā, ko daru.	0	1	2	3
25.	Es jutu savu sirdsdarbību, kaut nebija fiziskas slodzes (piemēram, paātrināta vai neregulāra sirdsdarbība).	0	1	2	3
26.	Es jutos nospiests/a un drūms/a.	0	1	2	3
27.	Es atklāju, ka esmu viegli aizkaitināms/a.	0	1	2	3
28.	Es jutu, ka biju tuvu panikai.	0	1	2	3
29.	Es atklāju, ka man ir grūti nomierināties pēc satraukuma.	0	1	2	3
30.	Es baidījos, ka cietīšu neveiksmi kādā ikdienišķā, bet man nepazīstamā uzdevumā.	0	1	2	3
31.	Es ne ar ko nespēju aizrauties.	0	1	2	3
32.	Es atklāju, ka ir grūti paciest, ja tieku pārtraukts/a tajā, ko daru.	0	1	2	3
33.	Es biju nervu sasprindzinājumā.	0	1	2	3
34.	Es jutu, ka esmu visai nevērtīgs/a.	0	1	2	3
35.	Es nespēju paciest neko, kas novērsa manu uzmanību no tā, ko es darīju.	0	1	2	3
36.	Es jutos pārbijies/usies.	0	1	2	3
37.	Es sapratu, ka nav nekā, uz ko nākotnē cerēt.	0	1	2	3
38.	Es jutu, ka dzīvei nav nozīmes.	0	1	2	3
39.	Es atklāju, ka kļūstu nemierīgs/a.	0	1	2	3
40.	Es biju noraizējies/usies par situācijām, kurās es varētu krist panikā un nostādīt sevi neveiklā situācijā.	0	1	2	3
41.	Es piedzīvoju drebēšanu (piemēram, drebēja rokas).	0	1	2	3
42.	Es atklāju, ka ir grūti uzņemties iniciatīvu kaut ko darīt.	0	1	2	3