

DASS

Navn:

Dato:

Les gjennom alle utsagnene og sett en sirkel rundt 0, 1, 2 eller 3 for å vise i hvor stor grad du føler at utsagnet passer for deg *den siste uken*. Det er ingen svar som er riktige eller gale. Ikke bruk for mye tid på et enkelt utsagn.

Vurderingsskalaen er som følgende:

- 0 Passer ikke i det hele tatt
- 1 Passer til en viss grad, eller noe av tiden
- 2 Passer godt, eller en god del av tiden
- 3 Passer best, eller mesteparten av tiden

1	Jeg ble opprørt av trivielle ting	0	1	2	3
2	Jeg var oppmerksom på at jeg var tørr i munnen	0	1	2	3
3	Jeg klarte ikke å oppleve noen positive følelser	0	1	2	3
4	Jeg hadde pustevansker (f.eks. pustet altfor fort, andpusten uten fysisk anstrengelse)	0	1	2	3
5	Jeg kom ikke i gang med noe	0	1	2	3
6	Jeg hadde en tendens til å overreagere	0	1	2	3
7	Jeg følte meg skjelven (f.eks. følte at bena kom til å gi etter under meg)	0	1	2	3
8	Jeg hadde vansker med å slappe av	0	1	2	3
9	Jeg opplevde situasjoner som gjorde meg så engstelig at jeg var utrolig lettet når de var over	0	1	2	3
10	Jeg følte at jeg ikke hadde noe å se frem til	0	1	2	3
11	Jeg ble fort opprørt	0	1	2	3
12	Jeg følte at jeg brukte mye nervøs energi	0	1	2	3
13	Jeg var trist og deprimert	0	1	2	3
14	Jeg ble utålmodig hvis jeg ble forsinket på noen som helst måte (f.eks. heis, trafikklys, når jeg måtte vente)	0	1	2	3
15	Jeg følte at jeg kom til å besvime	0	1	2	3
16	Jeg følte at jeg hadde mistet interessen for nesten alt	0	1	2	3
17	Jeg følte meg verdiløs som person	0	1	2	3
18	Jeg tok meg lett nær av ting	0	1	2	3
19	Jeg svettet mye (f.eks. i hendene) uten at det var varmt, og uten fysisk anstrengelse	0	1	2	3
20	Jeg følte meg redd uten å ha særlig grunn til det	0	1	2	3
21	Jeg følte at livet ikke var verdt å leve	0	1	2	3

Påminnelse om vurderingsskalaen:

- 0 Passer ikke i det hele tatt
- 1 Passer til en viss grad, eller noe av tiden
- 2 Passer godt, eller en god del av tiden
- 3 Passer best, eller mesteparten av tiden

22	Jeg hadde vanskelig for å roe meg ned	0	1	2	3
23	Jeg hadde problemer med å svelge	0	1	2	3
24	Jeg fikk ingen glede ut av det jeg gjorde	0	1	2	3
25	Jeg var oppmerksom på hjerterytmen min uten at jeg hadde vært i fysisk aktivitet (f.eks. følelse av økt hjerterytme, hjertet hoppet over et slag)	0	1	2	3
26	Jeg følte meg nedtrykt og trist	0	1	2	3
27	Jeg var veldig irritabel	0	1	2	3
28	Jeg følte at jeg var nær ved å få panikk	0	1	2	3
29	Jeg hadde vansker med å roe meg ned etter at noe hadde opprørt meg	0	1	2	3
30	Jeg fryktet at en enkel, men ukjent oppgave kom til å bringe meg ut av fatning	0	1	2	3
31	Jeg klarte ikke å føle entusiasme over noe	0	1	2	3
32	Jeg hadde vansker med å tolerere avbrytelser når jeg holdt på med noe	0	1	2	3
33	Jeg var nervøs og anspent	0	1	2	3
34	Jeg følte meg ganske udugelig	0	1	2	3
35	Jeg tolererte ikke å bli avbrutt hvis jeg holdt på med noe	0	1	2	3
36	Jeg var livredd	0	1	2	3
37	Jeg hadde ikke noe håp for fremtiden	0	1	2	3
38	Jeg følte at livet var meningsløst	0	1	2	3
39	Jeg var oppfarende	0	1	2	3
40	Jeg bekymret meg for situasjoner der jeg kunne få panikk og dumme meg ut	0	1	2	3
41	Jeg skalv ofte (f.eks. på hendene)	0	1	2	3
42	Jeg syntes det var vanskelig å ta initiativ til å få ting gjort	0	1	2	3