

DASS

Izena:

Eguna:

Mesedez irakurri adierazpen bakoitza eta borobildu 0, 1, 2 edo 3 zenbakia, *joan den astean* adierazpen bakoitzak noraino deskribatu zaituen adierazteko. Ez dago erantzun zuzenik edo okerririk. Ez igaro denbora gehiegi adierazpen bakoitza erantzuteko.

Baloratzeko eskala honakoa da:

- 0 Ez zait egokitzen bat ere
- 1 Nolabait edo une batzuetan egokitzen zait
- 2 Nahiko edo une askotan egokitzen zait
- 3 Askok edo denbora gehienez egokitzen zait

1	Funtsik gabeko gauzengatik atsekabetzen nintzela ikusten nuen	0	1	2	3
2	Ahoa lehor nuela konturatu nintzen.	0	1	2	3
3	Bazirudien ezin nuela sentimendu positiborik izan.	0	1	2	3
4	Zailtasunak nituen arnas egiteko (adibidez, arnasketa azkarregia, arnasestuka ahalegin fisikorik egin gabe).	0	1	2	3
5	Bazirudien ezin nuela martxan jarri.	0	1	2	3
6	Egoeren aurrean gehiegizko erreakzioak nituen.	0	1	2	3
7	Dardarak sentitzen nituen (adibidez, hankek ez zidatela ondo erantzungo).	0	1	2	3
8	Zaila egiten zitzaidan erlaxatzea.	0	1	2	3
9	Oso larri sentitu nintzen egoera batzuetan eta asko lasaitzen nintzen amaitzen zirenean.	0	1	2	3
10	Ezer espero ezin nezakeela sentitzen nuen.	0	1	2	3
11	Nahiko erraz atsekabetzen nintzela nabaritzen nuen.	0	1	2	3
12	Energia nerbioz pila erabiltzen ari nintzela sentitzen nuen.	0	1	2	3
13	Triste eta deprimituta sentitzen nintzen.	0	1	2	3
14	Edonola atzeratzen nindutenean urduritzen nintzela nabaritzen nuen (adibidez, igogailuetan, semaforoetan, itxaronarazi nindutenean).	0	1	2	3
15	Zorabio sentsazioa izan nuen.	0	1	2	3
16	La denaren inguruko interesa galdu nuela sentitzen nuen.	0	1	2	3
17	Pertsona gisa asko balio ez nuela sentitzen nuen.	0	1	2	3
18	Nahiko haserrekor nengoela sentitzen nuen.	0	1	2	3
19	Nahiko izerditzen nintzen (adibidez, esku izerditsuak) nahiz eta bero handirik edo ahalegin fisikorik ez egin.	0	1	2	3
20	Beldur nintzen arrazoi onik gabe.	0	1	2	3
21	Bizitzak merezi ez zuela sentitzen nuen.	0	1	2	3

22	Zaila egiten zitzaidan martxa jaistea.	0	1	2	3
23	Irensteko arazoak nituen.	0	1	2	3
24	Bazirudien ezin nuela ongi pasa egiten nituen gauzekin.	0	1	2	3
25	Nire bihotzaren jarduna sentitzen nuen ahalegin fisikorik egin gabe (adibidez, bihotz-taupadak handitzearen sentsazioa, bihotzak taupada bat salto egiten zuela).	0	1	2	3
26	Burumakur eta etsita sentitzen nintzen.	0	1	2	3
27	Oso suminkor nengoela nabaritzen nuen.	0	1	2	3
28	Panikotik gertu nengoela sentitzen nuen.	0	1	2	3
29	Zaila egiten zitzaidan atsekabetu ninduen gertakariren baten ostean lasaitzea.	0	1	2	3
30	Beldur nintzen zeregin erraz baina ezezagun batek ez ote ninduen eroraraziko.	0	1	2	3
31	Ezerk ez ninduen gogoberotzen.	0	1	2	3
32	Zaila zitzaidan zer edo zer egiten ari nintzenean etenen bat jasatea.	0	1	2	3
33	Nerbio-tentsioko egoera batean nengoen.	0	1	2	3
34	Baliorik ez nuela sentitzen nuen.	0	1	2	3
35	Ez nintzen gai egiten ari nintzena gelditzen zuen edozer jasateko.	0	1	2	3
36	Oso beldurtuta nengoen.	0	1	2	3
37	Etorkizunean ez nuen itxaropenik ikusten.	0	1	2	3
38	Bizitzak esanahirik ez zuela sentitzen nuen.	0	1	2	3
39	Asaldatuta nengoela nabaritzen nuen.	0	1	2	3
40	Panikora eraman eta barregarri geratzea egin ahal ninduten egoerengatik kezkatuta nengoen.	0	1	2	3
41	Dardarak nituen (adibidez, eskuetan).	0	1	2	3
42	Zaila zitzaidan gauzak egiteko inizatiba izatea.	0	1	2	3