

# DASS-Y

Imię i nazwisko:

Wiek:

Data:

Chcielibyśmy dowiedzieć się, jak się czułeś w OSTATNIM TYGODNIU. Poniżej znajduje się kilka zdań. Proszę zakreślić liczbę, która najlepiej pokazuje, jak PRAWDZIWE było każde zdanie na Twój temat w ciągu ostatniego tygodnia. Pamiętaj, że nie ma dobrych i złych odpowiedzi.

Jeśli stwierdzenie w Twoim przypadku NIE BYŁO PRAWDZIWE (w ostatnim tygodniu) zakreśl 0.  
Jeśli stwierdzenie w Twoim przypadku było MAŁO PRAWDZIWE zakreśl 1.  
Jeśli stwierdzenie w Twoim przypadku było CAŁKIEM PRAWDZIWE zakreśl 2.  
Jeśli stwierdzenie w Twoim przypadku było BARDZO PRAWDZIWE zakreśl 3.

- |    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Denerwowałam/denerwowałam się z powodu drobnych rzeczy   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2  | Czułam/czułam zawroty głowy, jakbym miała/miał zemdleć   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3  | Nic mnie nie cieszyło  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | Miałam/miałam trudności z oddychaniem (np. szybki oddech), nawet jeśli nie ćwiczyłam/ćwiczyłam i nie byłam/byłam chora/chory | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | Nienawidziałam/nienawidziałam swojego życia  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | Nadmiernie reagowałam/reagowałam na sytuacje   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | Moje ręce drżały   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | Stresowałam/stresowałam się z powodu wielu rzeczy  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | Czułam/czułam przerażenie  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Nie było niczego miłego, na co mogłam/mogłam czekać  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Łatwo było mnie zirytować  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Trudno było mi się zrelaksować   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Nie mogłam/mogłam przestać czuć smutku   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Denerwowałam/denerwowałam się, gdy ktoś mi przerywał   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Czułam/czułam, że zaraz zacznę panikować   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Nienawidziałam/nienawidziałam siebie   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Czułam/czułam, że nie jestem dobra/dobry   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Łatwo było mnie zdenerwować  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Czułam/czułam, jak serce mi bardzo szybko bije, nawet jeśli nie wykonywałam/wykonywałam żadnego wysiłku fizycznego           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Czułam/czułam się przestraszony/a bez żadnego powodu   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Czułam/czułam, że życie jest okropne   | 0 | 1 | 2 | 3 |