

DASS

Nafn:

Dagur:

Lestu hverju fullyrðingu og dragðu hring um tölu 0, 1, 2 eða 3 sem segir til um hve vel hver fullyrðing átti við í þínu tilviki **síðustu vikuna**. Það eru engin rétt eða röng svör. Eyddu ekki of miklum tíma í að velta fyrir þér hverri fullyrðingu.


0 = Átti alls ekki við mig

1 = Átti við mig að einhverju leyti eða stundum

2 = Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar

3 = Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

1	Ég komst í uppnám yfir hreinum smámunum.	0	1	2	3
2	Ég fann fyrir munnþurrki.	0	1	2	3
3	Ég virtist alls ekki geta fundið fyrir neinum góðum tilfinningum.	0	1	2	3
4	Ég átti í erfiðleikum með að anda (t.d. allt of hröð öndun, mæði án líkamlegrar áreynslu).	0	1	2	3
5	Ég gat ekki byrjað á neinu.	0	1	2	3
6	Ég hafði tilhneigingu til að bregðast of harkalega við aðstæðum.	0	1	2	3
7	Mér fannst ég vera óstyrk(ur) (t.d. að fæturnir væru að gefa sig).	0	1	2	3
8	Mér fannst erfitt að slappa af.	0	1	2	3
9	Ég lenti í aðstæðum sem gerðu mig svo kvíðna/kvíðinn að mér létti stórum þegar þeim lauk.	0	1	2	3
10	Mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins.	0	1	2	3
11	Ég komst auðveldlega í uppnám.	0	1	2	3
12	Mér fannst ég eyða mikilli andlegri orku.	0	1	2	3
13	Ég var hrygg/hryggur og þunglynd(ur).	0	1	2	3
14	Ég varð ópolinmóð(ur) ef eitthvað lét á sér standa (t.d. lyftur, umferðarljós, ég látin(n) bíða).	0	1	2	3
15	Mér fannst það ætlaði að líða yfir mig.	0	1	2	3
16	Mér fannst ég hafa misst áhuga á næstum öllu.	0	1	2	3
17	Mér fannst ég ekki vera mikils virði sem manneskja.	0	1	2	3
18	Mér fannst ég frekar hörundsár.	0	1	2	3
19	Ég svitnaði töluvert (t.d. sviti í lófum) þó það væri ekki heitt og ég hafi ekki reynt mikið á mig.	0	1	2	3
20	Ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu.	0	1	2	3
21	Mér fannst lífið varla þess virði að lifa því.	0	1	2	3

Snúðið við blaðinu 

Mundu stigagjöfina:

0 = Átti alls ekki við mig

1 = Átti við mig að einhverju leyti eða stundum

2 = Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar

3 = Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

22	Mér fannst erfitt að ná mér niður.	0	1	2	3
23	Ég átti erfitt með að kyngja.	0	1	2	3
24	Ég virtist ekki geta haft neina ánægju af því sem ég var að gera.	0	1	2	3
25	Ég varð var við hjartsláttinn í mér þó ég hefði ekki reynt á mig (t.d. hraðari hjartsláttur, hjartað sleppti úr slagi).	0	1	2	3
26	Ég var dapur/döpur og niurdregin(n).	0	1	2	3
27	Mér fannst ég vera mjög pirruð/pirraður.	0	1	2	3
28	Mér fannst ég nánast gripin(n) skelfingu.	0	1	2	3
29	Mér fannst erfitt að róa mig eftir að eitthvað kom mér í uppnám.	0	1	2	3
30	Ég var hrædd(ur) um að „klikka á“ smávægilegu verki sem ég var ekki kunnug(ur).	0	1	2	3
31	Ég gat ekki fengið brennandi áhuga á neinu.	0	1	2	3
32	Ég átti erfitt með að umbera truflanir á því sem ég var að gera.	0	1	2	3
33	Ég var spennt(ur) á taugum.	0	1	2	3
34	Mér fannst ég nánast einskis virði.	0	1	2	3
35	Ég þoldi ekki þegar eitthvað kom í veg fyrir að ég héldi áfram við það sem ég var að gera.	0	1	2	3
36	Ég var óttaslegin(n).	0	1	2	3
37	Ég sá ekkert í framtíðinni sem gaf mér von.	0	1	2	3
38	Mér fannst lífið vera tilgangslaust.	0	1	2	3
39	Ég var ergileg(ur).	0	1	2	3
40	Ég hafði áhyggjur af aðstæðum þar sem ég fengi hræðslukast (panik) og gerði mig að fífl.	0	1	2	3
41	Ég fann fyrir skjálfta (t.d. í höndum).	0	1	2	3
42	Mér fannst erfitt að hleypa í mig krafti til að gera hluti.	0	1	2	3