

DASS₂₁

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 man ir grūti norimt	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	Es atklāju, ka ir grūti uzņemties iniciatīvu kaut ko darīt	0	1	2	3
6	Man bija tieksme pārspīlēti reaģēt uz dažādām situācijām	0	1	2	3
7	Es piedzīvoju drebēšanu (piemēram, drebēja rokas)	0	1	2	3
8	Es jutu, ka tērēju daudz nervu enerģijas	0	1	2	3
9	Es biju noraizējies/usies par situācijām, kurās es varētu krist panikā un nostādīt sevi neveiklā situācijā	0	1	2	3
10	Es jutu, ka man nav pēc kā ilgoties	0	1	2	3
11	Es atklāju, ka kļūstu nemierīgs/a	0	1	2	3
12	Es atklāju, ka man ir grūti atslābināties	0	1	2	3
13	Es jutos nospiests/a un drūms/a	0	1	2	3
14	Es nespēju paciest neko, kas novērsa manu uzmanību no tā, ko es darīju	0	1	2	3
15	Es jutu, ka biju tuvu panikai	0	1	2	3
16	Es ne ar ko nespēju aizrauties	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 jutu savu sirdsdarbību, kaut nebija fiziskas slodzes (piemēram, paātrināta vai neregulāra sirdsdarbība)	0	1	2	3
20	Es jutos nobijies/usies bez kāda pamatota iemesla	0	1	2	3
21	Es jutu, ka dzīvei nav nozīmes	0	1	2	3