

DASS-S

Kako ste se osjećali prošlih tjedan dana?

Molimo Vas pažljivo pročitajte svaku tvrdnju i označite odgovor koji najbolje opisuje Vaše osjećaje *tijekom prošlog tjedna*. Ne postoje točni i netočni odgovori. Nemojte se previše zadržavati na tvrdnjama.

Primjer:

Osjećao sam se loše.

- 0 uopće se nije odnosilo na mene
- 1 odnosilo se na mene malo ili ponekad
- 2 odnosilo se na mene dosta ili često
- 3 odnosilo se na mene jako puno ili skoro uvijek

Test se sastoji od 42 tvrdnje. Kada odgovorite na tvrdnju u primjeru, možete započeti s testom odabirom tipke "START TEST"

1	Živcirale su me sitnice.	0	1	2	3
2	Osjećao sam da su mi usta suha.	0	1	2	3
3	Nisam se mogao osjećati pozitivno.	0	1	2	3
4	Imao sam poteškoća s disanjem (npr. ubrzano disanje, nedostatak zraka iako nisam ulagao fizički napor).	0	1	2	3
5	Jednostavno se nisam imao volje pokrenuti.	0	1	2	3
6	Pretjerano sam reagirao u nekim situacijama.	0	1	2	3
7	Osjećao sam da se tresem (npr. kao da će me noge izdati).	0	1	2	3
8	Bilo mi je teško opustiti se.	0	1	2	3
9	U nekim situacijama sam bio toliko nervozan da sam osjetio veliko olakšanje kad su završile.	0	1	2	3
10	Osjećao sam kao da se nemam čemu veseliti.	0	1	2	3
11	Bilo me je lako uznemiriti.	0	1	2	3
12	Pokazivao sam da sam nervozan.	0	1	2	3
13	Osjećao sam se tužno i depresivno.	0	1	2	3
14	Bio sam nestrpljiv kad sam morao nešto čekati (npr. dizalo, semafor, kad me nešto zadržavalo).	0	1	2	3
15	Osjećao sam kao da ću se onesvijestiti.	0	1	2	3
16	Izgubio sam interes za skoro sve.	0	1	2	3
17	Osjećao sam da ne vrijedim puno kao osoba.	0	1	2	3
18	Bio sam jako osjetljiv.	0	1	2	3
19	Jako sam se znojio i kada mi nije bilo vruće ili kada nisam ništa fizički radio.	0	1	2	3

20	Osjećao sam strah bez razloga.	0	1	2	3
21	Činilo mi se da život nije vrijedan življenja.	0	1	2	3
22	Nisam se mogao smiriti.	0	1	2	3
23	Bilo mi je teško gutati.	0	1	2	3
24	Nisam mogao uživati u onome što sam radio.	0	1	2	3
25	Osjećao sam da mi srce jako kuca ili preskače iako nisam ništa fizički radio.	0	1	2	3
26	Bio sam bezvoljan i potišten.	0	1	2	3
27	Bio sam živčan.	0	1	2	3
28	Bio sam na rubu panike.	0	1	2	3
29	Nisam se mogao smiriti se kad bi me nešto uzrujalo.	0	1	2	3
30	Bojao sam se da ću biti neuspješan u laganom, ali nepoznatom zadatku.	0	1	2	3
31	Ništa me nije moglo oduševiti.	0	1	2	3
32	Smetalo mi je kada me netko prekidao dok sam radio.	0	1	2	3
33	Bio sam napet.	0	1	2	3
34	Osjećao sam se bezvrijedno.	0	1	2	3
35	Smetalo mi je sve što je odvlačilo moju pažnju od onoga što sam radio.	0	1	2	3
36	Bio sam prestrašen.	0	1	2	3
37	Nisam se imao čemu nadati u budućnosti.	0	1	2	3
38	Mislio sam da život nema smisla.	0	1	2	3
39	Bio sam iznerviran.	0	1	2	3
40	Brinulo me da bih se u nekim situacijama mogao uspaničiti i ispasti budala.	0	1	2	3
41	Drhtao sam (npr. ruke).	0	1	2	3
42	Bilo mi je teško započeti nešto raditi.				