

DASS 42

Přečtěte si pozorně každý výrok a z čísel uvedených při něm zakroužkujte to (0, 1, 2, 3), které nejlépe vystihuje pocity, které jste *prožívali během minulého týdne*. Nejsou žádné správné a nesprávné odpovědi. S odpověďmi na otázky neztrácejte mnoho času.

0 - Neplatí to pro mě vůbec

1 - Platí to pro mě částečně, někdy

2 - Platí to pro mě do značné míry nebo značnou část času

3 - Platí to pro mě úplně nebo většinu času

1. Rozzlobily mě triviální věci.	0	1	2	3
2. Pociťoval/a jsem sucho v ústech.	0	1	2	3
3. Neprožíval/a jsem žádné pozitivní pocity.	0	1	2	3
4. Měl/a jsem problém s dýcháním (např. dýchal/a jsem velmi rychle nebo jsem lapal/a po dechu, i když jsem nevykonával/a fyzickou aktivitu).	0	1	2	3
5. Neměl/a jsem sílu pokračovat.	0	1	2	3
6. V určitých situacích jsem reagoval/a přehnaně.	0	1	2	3
7. Měl/a jsem pocit, že se třesu (např. nohy, kolena apod.).	0	1	2	3
8. Bylo pro mě těžké relaxovat.	0	1	2	3
9. Ocitl/a jsem se v situacích, ve kterých jsem cítil/a takovou úzkost, že se mi ulevilo, když skončily.	0	1	2	3
10. Měl/a jsem pocit, že neexistuje nic, na co bych se těšil/a.	0	1	2	3
11. Zjistil/a jsem, že se velmi rychle rozzlobím.	0	1	2	3
12. Cítil/a jsem se velmi nervózně a musel/a jsem s tím něco udělat.	0	1	2	3
13. Cítil/a jsem se smutný/á a depresivní.	0	1	2	3
14. Byl/a jsem neklidný, když jsem se opozdil/a (kvůli výtahu, provozu, když jsem musel/a někde čekat apod.).	0	1	2	3
15. Měl/a jsem pocit, že omdlím.	0	1	2	3
16. Měl/a jsem pocit, že jsem ztratil/a zájem o všechno.	0	1	2	3
17. Měl/a jsem pocit, že jako člověk za moc nestojím.	0	1	2	3
18. Cítil/a jsem, že reaguji přecitlivěle.	0	1	2	3
19. Potil/a jsem se, i když nebylo teplo a nevykonával/a jsem fyzickou aktivitu (např. dlaně).	0	1	2	3

20. Bá/a jsem se i bez zjevného důvodu.	0	1	2	3
21. Cítil/a jsem, že život nemá smysl.	0	1	2	3
22. Měl/a jsem problém se uklidnit.	0	1	2	3
23. Měl/a jsem potíže s polykáním.	0	1	2	3
24. Nenacházel/a jsem žádné potěšení ve věcech, které jsem dělal/a.	0	1	2	3
25. Vnímал/a jsem tlukot svého srdce (např. zrychlená činnost srdce, vynechání úderu), i když jsem nevykonával/a fyzickou aktivitu.	0	1	2	3
26. Cítil/a jsem se smutně a sklíčeně.	0	1	2	3
27. Byl/a jsem podrážděný/á.	0	1	2	3
28. Cítil/a jsem, že podléhám panice.	0	1	2	3
29. Bylo pro mě těžké uklidnit se po tom, když mě něco rozzlobilo.	0	1	2	3
30. Obával/a jsem se, že mě rozhodí nějaká jednoduchá, ale neznámá úloha.	0	1	2	3
31. Nedokázal/a jsem se pro nic nadchnout.	0	1	2	3
32. Těžko jsem snášel/a, když mě něco vyrušilo při práci.	0	1	2	3
33. Byl/a jsem napjatý/á.	0	1	2	3
34. Cítil/a jsem se úplně bezcenný/á.	0	1	2	3
35. Nesnesl/a jsem, když mě něco odvádělo od toho, co jsem dělal/a.	0	1	2	3
36. Cítil/a jsem se vyděšeně/vystrašeně.	0	1	2	3
37. Budoucnost se mi zdála beznadějná.	0	1	2	3
38. Cítil/a jsem, že život nemá smysl.	0	1	2	3
39. Cítil/a jsem se rozrušený/á.	0	1	2	3
40. Obával/a jsem se situací, ve kterých bych mohl/a podlehnout panice a ztrapnit se.	0	1	2	3
41. Třásl/a jsem se (např. ruce).	0	1	2	3
42. Bylo pro mě těžké převzít iniciativu (začít něco dělat).	0	1	2	3