

Depresijos, nerimo ir streso skalės (DASS-21)

Įdėmiai perskaitykite teiginius ir įvertinkite juos skalėje nuo 0 iki 3, kaip jautėtės per pastarąją savaitę. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.

Vertinimo skalė:

0 = *Visiškai man netinka* arba *Niekada*

1 = *Šiek tiek man tinka* arba *Kartais*

2 = *Visai man tinka* arba *Dažnai*

3 = *Labai man tinka* arba *Beveik visada*

Nr.	Visiškai man netinka / Niekada	Šiek tiek man tinka / Kartais	Visai man tinka / Dažnai	Labai man tinka / Beveik visada
1. Būdavo sunku nurimti.	0	1	2	3
2. Jaučiau, kad džiūsta burna.	0	1	2	3
3. Atrodė, kad visiškai negaliu patirti jokių teigiamų jausmų.	0	1	2	3
4. Būdavo sunku kvėpuoti (pvz., net ir be fizinio aktyvumo pradėdavau dažnai kvėpuoti ar pritrūkdavo oro).	0	1	2	3
5. Buvo sunku atrasti jėgų ką nors veikti.	0	1	2	3
6. Buvau linkęs (-usi) perdėtai reaguoti į situaciją.	0	1	2	3
7. Jaučiau drebulį (pvz., rankų).	0	1	2	3
8. Jaučiausi psichologiškai išsekęs (-usi).	0	1	2	3
9. Jaudinausi dėl situacijų, kuriose galiu supanikuoti ir apsikvailinti.	0	1	2	3
10. Jaučiau, kad neturiu ko laukti ateityje.	0	1	2	3
11. Pastebėdavau, kad pradedu jaudintis.	0	1	2	3
12. Buvo sunku atsipalaiduoti.	0	1	2	3
13. Jaučiausi nusiminęs (-usi).	0	1	2	3
14. Buvo sunku pakęsti, kai kiti mane sutrukdydavo.	0	1	2	3
15. Jaučiausi arti panikos ribos.	0	1	2	3
16. Niekas manęs nedomino.	0	1	2	3
17. Jaučiausi mažai ko vertas (-a).	0	1	2	3
18. Jaučiausi gana lengvai suerzinamas (-a).	0	1	2	3
19. Jaučiau savo širdies plakimą nesant fizinio aktyvumo (pvz., jaučiau padažnęjusį širdies ritmą, ritmo sutrikimą).	0	1	2	3
20. Jaučiau baimę be aiškios priežasties.	0	1	2	3
21. Jaučiau, kad gyvenimas yra beprasmis.	0	1	2	3

© S. H. Lovibond & P. E. Lovibond (1995).

© Lietuviška versija I. Truskauskaitė-Kunevičienė ir kt. (2019), VU Psichotraumatologijos centras.