

DASS-21

Instrucțiuni:

Vă rugăm să citiți fiecare din afirmațiile de mai jos și să încercuiți în dreptul fiecăreia una din cifrele 0, 1, 2 sau 3, pe aceea care considerați că exprimă cel mai bine măsura în care afirmația respectivă este adevărată în cazul Dvs., în ceea ce privește *ultima săptămână*. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Nu petreceți prea mult timp la niciuna dintre afirmații.

Scala de apreciere este după cum urmează:

0 – nu s-a întâmplat deloc, în cazul meu

1- s-a întâmplat într-o anumită măsură, sau doar uneori

2- s-a întâmplat într-o măsură considerabilă, sau într-o destul de mare parte din timp

3- s-a întâmplat foarte mult, sau în cea mai mare parte a timpului

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Mi-a fost greu să mă calmez..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Am avut senzația de uscăciune a gurii..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Parcă n-am putut trăi sentimente pozitive deloc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Am avut dificultăți de respirație. (ex.: respirație excesiv de rapidă, lipsă de aer, în absența efortului fizic)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Mi-a fost greu să mă adun pentru a lua inițiativa de a face ceva | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Am avut tendința de a reacționa exagerat la diferite situații | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Am experiențiat tremurături (de ex., în mâini)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Am simțit că folosesc foarte multă energie nervoasă. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Am fost îngrijorat(ă) de situațiile în care m-aș fi putut panica și face de râs | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Am simțit că nu am nimic ce să aștept | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. M-am trezit că devin agitat(ă)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Mi-a fost greu să mă relaxez..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. M-am simțit deprimat(ă) și trist(ă)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Am fost intolerant(ă) cu orice lucru care mă împiedica să-mi văd de treabă (adică să continui ceea ce tocmai făceam) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Am simțit că am fost aproape de a mă panica | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Nu m-am putut entuziasma referitor la nimic..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Am simțit că nu valorez mult, ca persoană | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Am simțit că sunt cam sensibil(ă)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Am fost conștient(ă) de activitatea inimii mele (observând, de ex., o rată crescută a pulsului, sau lipsa unei bătăi), în absența unui efort fizic..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. M-am simțit speriat(ă) fără niciun motiv serios. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Am simțit că viața e lipsită de sens..... | 0 | 1 | 2 | 3 |