

# DASS

Namn:

Datum:

Vänligen läs varje påstående och ringa in den siffra av 0, 1, 2 eller 3 som bäst beskriver hur påståendet stämmer in på dig för **den senaste veckan**. Det finns inga svar som är rätt eller fel. Stanna inte för länge vid något påstående.

Skattningsskalan är som följande:

- 0 Stämde inte alls på mig.
- 1 Stämde på mig till en viss grad eller en del av tiden.
- 2 Stämde på mig mycket, eller en stor del av tiden.
- 3 Stämde väldigt bra på mig, eller nästan hela tiden.

1	Jag märkte att jag blev upprörd av ganska triviala saker.	0	1	2	3
2	Jag kände att jag var torr i munnen.	0	1	2	3
3	Jag verkade inte kunna uppleva positiva känslor alls.	0	1	2	3
4	Jag upplevde andningssvårigheter (t.ex. snabb andning utan att jag ansträngt mig fysiskt).	0	1	2	3
5	Jag verkade inte kunna komma igång med aktiviteter.	0	1	2	3
6	Jag hade en tendens att överreagera på händelser.	0	1	2	3
7	Jag kände mig skakig (t.ex. känsla av att benen skulle brista).	0	1	2	3
8	Jag tyckte att det var svårt att slappna av.	0	1	2	3
9	Jag märkte att vissa situationer gjorde mig så ängslig att jag blev mycket lättad när de var över.	0	1	2	3
10	Jag upplevde att jag inte hade något att se fram emot.	0	1	2	3
11	Jag märkte att jag lätt blev upprörd.	0	1	2	3
12	Jag kände att mycket energi gick åt till att oro mig.	0	1	2	3
13	Jag kände mig ledsen och deprimerad.	0	1	2	3
14	Jag märkte att jag blev otålig när något uppehöll mig på något sätt (t.ex. hiss, trafikljus, vid väntan).	0	1	2	3
15	Jag kände mig svimfärdig.	0	1	2	3
16	Jag kände att jag hade tappat intresset för nästan allt.	0	1	2	3
17	Jag kände att jag inte var värd mycket som person.	0	1	2	3
18	Jag kände att jag var ganska lättstött.	0	1	2	3
19	Jag svettades märkbart (t.ex. i händerna) utan att det var varmt och utan fysisk ansträngning.	0	1	2	3
20	Jag kände mig rädd utan någon riktig anledning.	0	1	2	3
21	Jag kände att livet inte var värt att leva.	0	1	2	3

*Påminnelse om skattningsskalan:*

- 0 Stämde inte alls på mig.
- 1 Stämde på mig till en viss grad eller en del av tiden.
- 2 Stämde på mig mycket, eller en stor del av tiden.
- 3 Stämde väldigt bra på mig, eller nästan hela tiden.

22	Jag tyckte att det var svårt att varva ner.	0	1	2	3
23	Jag hade svårt att svälja.	0	1	2	3
24	Jag verkade inte kunna få ut någon glädje av det jag gjorde.	0	1	2	3
25	Jag var uppmärksam på min hjärtrytm trots att jag inte gjorde någon fysisk aktivitet (t.ex. känsla av ökad hjärtrytm, hjärtat hoppar över ett slag).	0	1	2	3
26	Jag kände mig nedstämd och låg.	0	1	2	3
27	Jag tyckte att jag var väldigt irriterad.	0	1	2	3
28	Jag kände att jag var nära att gripas av panik.	0	1	2	3
29	Jag tyckte att det var svårt att lugna ner mig efter att något hade upprört mig.	0	1	2	3
30	Jag fruktade att en enkel men okänd uppgift skulle få mig ur fattning.	0	1	2	3
31	Jag kunde inte känna mig entusiastisk över någonting.	0	1	2	3
32	Jag tyckte att det var svårt att tolerera avbrott när jag höll på med någonting.	0	1	2	3
33	Jag kände oro och spändhet.	0	1	2	3
34	Jag kände mig ganska oduglig	0	1	2	3
35	Jag blev irriterad när något hindrade mig från att fortsätta med saker som jag sysslade med.	0	1	2	3
36	Jag kände mig livrädd.	0	1	2	3
37	Jag kunde inte se någonting hoppfullt med framtiden.	0	1	2	3
38	Jag kände att livet var meningslöst.	0	1	2	3
39	Jag märkte att jag blev rastlös.	0	1	2	3
40	Jag oroade mig för situationer där jag skulle kunna gripas av panik och göra bort mig.	0	1	2	3
41	Jag upplevde att jag darrade (t.ex. händerna).	0	1	2	3
42	Jag tyckte att det var svårt att ta initiativ till att göra saker.	0	1	2	3