

DASS-Y

Ime:

Starost:

Datum:

Zanima nas, kako ste se počutili V PRETEKLEM TEDNU. Spodaj je nekaj trditev. Prosimo, da obkrožite številko, ki najbolje predstavlja, koliko za vas DRŽI posamezna trditev glede na dogajanje v preteklem tednu. Ni pravih ali napačnih odgovorov.

Če trditev za vas NE DRŽI, obkrožite 0.

Če trditev za vas NEKOLIKO DRŽI, obkrožite 1.

Če trditev za vas PRECEJ DRŽI, obkrožite 2.

Če trditev za vas ZELO DRŽI, obkrožite 3.

1	Vznemiril_a sem se zaradi malenkosti.	0	1	2	3
2	Počutil_a sem se omotičnega_o, kot da bom vsak trenutek omedlel_a.	0	1	2	3
3	Nič me ni veselilo.	0	1	2	3
4	Težko sem dihal_a (npr. zelo hitro), čeprav nisem telovadil_a ali bolan_na.	0	1	2	3
5	Sovražil_a sem svoje življenje.	0	1	2	3
6	Opazil_a sem, da sem se na nekatere situacije odzival_a pretirano.	0	1	2	3
7	Roke so se mi tresle.	0	1	2	3
8	Bil_a sem pod stresom zaradi veliko stvari.	0	1	2	3
9	Počutil_a sem se prestrašenega_o.	0	1	2	3
10	Nič prijetnega ni bilo, česar bi se lahko veselil_a	0	1	2	3
11	Hitro sem postal_a razdražljiv_a.	0	1	2	3
12	Težko sem se sprostil_a.	0	1	2	3
13	Nisem mogel_la nehati biti žalosten_a	0	1	2	3
14	Razjezilo me je, ko so me drugi prekinjali.	0	1	2	3
15	Bil_a sem na robu panike.	0	1	2	3
16	Sovražil_a sem se.	0	1	2	3
17	Počutil_a sem se, kot da nisem nič vreden_na.	0	1	2	3
18	Zlahka sem se razjezil_a.	0	1	2	3
19	Čutil_a sem, da mi srce zelo hitro bije, čeprav nisem izvajal_a nobene naporne telesne dejavnosti.	0	1	2	3
20	Počutil_a sem se prestrašenega_o brez pravega razloga.	0	1	2	3
21	Zdelo se mi je, da je življenje grozno.	0	1	2	3