

DASS

Preberite navedene trditve in obkrožite ustrezno številko (0,1,2 ali 3). Številke kažejo, koliko se navedene trditve **nanašajo na vaše ravnanje v minulem tednu**. To ni test, zato ni pravih ali napačnih odgovorov. Ne porabite preveč časa za posamezno trditev.

0 = zame sploh ni veljalo

1= je veljalo zame do določene mere ali za določen čas

2= je veljalo zame v znatni meri ali precejšen del časa

3= je veljalo zame zelo ali večino časa

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Opazil sem, da so me vznemirile čisto nepomembne reči. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Opazil sem, da imam suha usta. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Zdelo se mi je, da sploh ne morem biti dobro razpoložen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Ne da bi se posebej naprezal, sem imel težave z dihanjem (izjemno hitro dihanje, zasoplost). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Nisem mogel normalno funkcionirati. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Pretirano sem reagiral na situacije. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Imel sem občutek slabotnosti (npr. popustile so mi noge). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Težko sem se sprostil. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Znašel sem se v situacijah, ki so bile tako mučne, da sem čutil veliko olajšanje, ko so se končale. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Zdelo se mi je, da se nimam česa veseliti. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Opazil sem, da se hitro razburim. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Imel sem občutek da sem precej nervozen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Počutil sem se potrto in depresivno. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Opazil sem, da postanem nepotrpežljiv, ko sem kakorkoli zapravljaj čas (npr. v dvigalih, čakanje pred semaforjem, ko so me pustili čakati) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Imel sem vrtoglavice. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Zdelo se mi je, da me sploh nobena stvar več ne zanima. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Počutil sem se, da kot oseba nisem veliko vreden. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Zdelo se mi je da sem precej občutljiv. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Opazno sem se potil (npr. potne roke) brez fizičnega napora ali visokih temperatur. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Strah me je bilo brez utemeljenega razloga. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Mislil sem, da ni vredno živeti. | 0 | 1 | 2 | 3 |

22. Opazil sem, da se težko pomirim	0 1 2 3
23. Imel sem težave pri požiranju.	0 1 2 3
24. Zdelo se mi je, da v stvareh, ki jih počnem ne morem najti nobenega zadovoljstva.	0 1 2 3
25. Opazil sem, da moje srce včasih brez fizičnega napora prehitro bije ali pa se za trenutek ustavi.	0 1 2 3
26. Počutil sem se malodušno in potrto.	0 1 2 3
27. Opazil sem, da sem zelo razdražljiv.	0 1 2 3
28. Zdelo se mi je da postajam paničen.	0 1 2 3
29. Težko sem se pomiril, ko me je nekaj razburilo.	0 1 2 3
30. Bal sem se, da bom klonil zaradi sicer neke banalne, a meni nepoznane naloge.	0 1 2 3
31. Nad ničemer se nisem mogel navdušiti.	0 1 2 3
32. Težko sem toleriral, da so me prekinjali med delom.	0 1 2 3
33. Bil sem živčno napet.	0 1 2 3
34. Počutil sem se precej nevrednega.	0 1 2 3
35. Bil sem netoleranten do vsega kar me je oviralo pri delu.	0 1 2 3
36. Strah me je bilo.	0 1 2 3
37. V prihodnosti nisem videl nič obetavnega.	0 1 2 3
38. Čutil sem, da je življenje brez pomena.	0 1 2 3
39. Čutil sem, da postajam vznemirjen.	0 1 2 3
40. Skrbele so me situacije, v katerih bi se me lahko polastila panika in bi se drugi zato norčevali iz mene.	0 1 2 3
41. Doživel sem tresavico (npr. tresenje rok)	0 1 2 3
42. Težko sem začel s pobudami za delo.	0 1 2 3