

DASS-Y

Naam:

Leeftijd:

Datum:

Geef voor elk van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak **de afgelopen week** voor jou van toepassing was door een nummer te omcirkelen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet te veel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om je eerste indruk.

Als de uitspraak NIET WAAR was voor jou (in de afgelopen week), omcirkel dan 0.

Als de uitspraak EEN BEETJE WAAR was voor jou, omcirkel dan 1.

Als de uitspraak REDELIJK WAAR was voor jou, omcirkel dan 2.

Als de uitspraak HEEL WAAR was voor jou, omcirkel dan 3.

1	Ik merkte dat ik overstuur raakte van onbelangrijke zaken	0	1	2	3
2	Ik had het gevoel flauw te gaan vallen	0	1	2	3
3	Ik kon nergens van genieten	0	1	2	3
4	Ik zweette merkbaar (bijv. zweethanden) terwijl het niet warm was en ik me niet inspande	0	1	2	3
5	Ik haatte mijn leven	0	1	2	3
6	Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties	0	1	2	3
7	Mijn handen voelden trillerig aan	0	1	2	3
8	Ik vond het moeilijk om me te ontspannen	0	1	2	3
9	Ik voelde me doodsbang	0	1	2	3
10	Ik had het gevoel dat ik niets had om naar uit te kijken	0	1	2	3
11	Ik merkte dat ik gemakkelijk overstuur raakte	0	1	2	3
12	Ik vond het moeilijk om te ontspannen	0	1	2	3
13	Ik voelde me verdrietig en depressief	0	1	2	3
14	Ik raakte geïrriteerd als mensen mij onderbraken	0	1	2	3
15	Ik had het gevoel dat ik in paniek zou raken	0	1	2	3
16	Ik haatte mezelf	0	1	2	3
17	Ik had het gevoel dat ik als persoon niet veel voorstel	0	1	2	3
18	Ik raakte snel geïrriteerd	0	1	2	3
19	Ik had moeite met ademhalen (bijv. te snel ademen, buiten adem zijn zonder me in te spannen)	0	1	2	3
20	Ik was angstig zonder enige reden	0	1	2	3
21	Ik vond het leven verschrikkelijk	0	1	2	3