

DASS-Y

İsim:

Yaş:

Tarih:

GEÇEN HAFTA içinde nasıl hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Aşağıda bazı cümleler var. Lütfen her bir cümlenin **geçen hafta boyunca** sizin için **ne kadar DOĞRU** olduğunu en iyi gösteren sayıyı daire içine alın. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Eğer ifade sizin için DOĞRU DEĞİLSE, 0'ı daire içine alın.
Eğer ifade sizin için BİRAZ DOĞRUYSA, 1'i daire içine alın.
Eğer ifade sizin için OLDUKÇA DOĞRU ise, 2'yi daire içine alın.
Eğer ifade sizin için ÇOK DOĞRU ise, 3'ü daire içine alın.

1	Küçük şeyler için üzüldüm.	0	1	2	3
2	Başımın döndüğünü hissettim, sanki bayılacak gibi oldum.	0	1	2	3
3	Hiçbir şeyden zevk almadım.	0	1	2	3
4	Egzersiz yapmadığım ve hasta olmadığım halde nefes almakta sorun yaşadım (örneğin, hızlı nefes alıp verme).	0	1	2	3
5	Hayatımdan nefret ettim.	0	1	2	3
6	Kendimi olaylara aşırı tepki verirken buldum.	0	1	2	3
7	Ellerim titriyordu.	0	1	2	3
8	Birçok şey için stres yapıyordum.	0	1	2	3
9	Dehşete kapılmış hissettim.	0	1	2	3
10	Sabırsızlıkla bekleyebileceğim güzel hiçbir şey yoktu.	0	1	2	3
11	Kolayca kızıyordum.	0	1	2	3
12	Rahatlamakta zorlandım.	0	1	2	3
13	Üzgün hissetmeyi durduramadım.	0	1	2	3
14	İnsanlar sözümü kestiğinde sinirleniyordum.	0	1	2	3
15	Panikleme üzereymişim gibi hissettim.	0	1	2	3
16	Kendimden nefret ettim.	0	1	2	3
17	İyi değilmişim gibi hissettim.	0	1	2	3
18	Kolayca sinirleniyordum.	0	1	2	3
19	Ağır bir egzersiz yapmamış olmama rağmen kalbimin çok hızlı attığını hissediyordum.	0	1	2	3
20	Hiçbir sebep yokken korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21	Hayatın berbat olduğunu hissettim.	0	1	2	3