

## Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)

Авторы: S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, 1995.

Перевод: И.М. Фаттахов, Е.А. Горобец, 2024.

Пациент: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_

### Инструкция

Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и обведите напротив него цифру 0, 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько оно соответствовало вашему самочувствию на прошлой неделе. Помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Также не следует тратить слишком много времени на их обдумывание.

*Цифры обозначают следующее:*

- 0 Вообще не относилось ко мне.
- 1 Относилось ко мне в какой-то степени или некоторое время.
- 2 Относилось ко мне в значительной степени или большую часть времени.
- 3 Относилось ко мне в крайней степени или практически всё время.

1	Мне было трудно успокоиться.	0	1	2	3
2	У меня возникало ощущение сухости во рту.	0	1	2	3
3	Мне казалось, что я совсем не могу испытать положительных эмоций.	0	1	2	3
4	Мне было тяжело дышать (напр., возникало учащённое дыхание, одышка в отсутствие физических нагрузок).	0	1	2	3
5	Мне было сложно заставить себя сделать что-либо.	0	1	2	3
6	Я был склонен слишком бурно на всё реагировать.	0	1	2	3
7	Я ощущал дрожь (напр., в руках).	0	1	2	3
8	Я чувствовал, что трачу много душевных сил.	0	1	2	3
9	Я опасался ситуаций, в которых я мог запаниковать и оказаться в глупом положении.	0	1	2	3
10	Я чувствовал, что мне нечего ждать от жизни.	0	1	2	3
11	Я замечал, что начинал сильно нервничать.	0	1	2	3
12	Мне было трудно расслабиться.	0	1	2	3
13	Я чувствовал себя разбитым и унылым.	0	1	2	3
14	Меня раздражало всё, что отвлекало меня от дел.	0	1	2	3
15	Я чувствовал, что был близок к панике.	0	1	2	3
16	Я был в не состоянии чем-то увлечься.	0	1	2	3
17	Я чувствовал, что не представляю ценности как личность.	0	1	2	3
18	Я чувствовал себя достаточно ранимым.	0	1	2	3
19	Я ощущал сердцебиение в отсутствие физических нагрузок (напр., возникало учащённое сердцебиение, замирание сердца).	0	1	2	3
20	Я испытывал страх без какой-либо веской причины.	0	1	2	3
21	Я чувствовал, что моя жизнь не имеет смысла.	0	1	2	3