

DASS 21

Tanpri li chak deklarasyon yon e sèke yon nimewo 0, 1, 2 oswa 3 ki endike nan ki nivo deklarasyon an te aplike pou ou sou semèn ki sot pase a. Pa gen okenn repons bon oswa sa ki mal. Pa pase twòp tan pou chwazi.

Echèl la Rating se jan sa a:

0 = Pa aplike a mwen

1 = Aplike a mwen nan kèk degre

2 = Aplike a mwen nan yon degre konsiderab

3 = Aplike a mwen anpil

1.	Mwen te jwenn li difisil pou m kalme m.	0	1	2	3
2.	Mwen te okouran kè bouch mwen te sèch	0	1	2	3
3.	Mwen pa t santi ankenn santiman pozitif nan tout	0	1	2	3
4.	Mwen te gen difikilte pou respire (tankou, respire twò rapid, Oubyen lè mwen manke fè ekzèsis)	0	1	2	3
5.	Mwen te twouve li difisil pou m pran yon inisyativ.	0	1	2	3
6.	Mwen te gen tandans mal reyaji nan sitiyasyon	0	1	2	3
7.	De fwa mwen fè eksperyans tranble (egzanp, nan men)	0	1	2	3
8.	Mwen santi kè mwen te inkye anpil.	0	1	2	3
9.	Mwen te enkyete de sitiyasyon an kote mwen te panike epi fè tèt mwen cho.	0	1	2	3
10.	Mwen te santi kè mwen pa t gen anyen ki pou ankouraje m pou pouse	0	1	2	3
11.	Mwen twouve tèt mwen de fwa ajite	0	1	2	3
12.	Mwen te twouve li difisil pou m detann	0	1	2	3
13.	Mwen te santi m chagren	0	1	2	3
14.	Mwen pa t tolere anyen ki te anpeche m' fè sa mwen dwe fè	0	1	2	3
15.	Mwen te santi m te prèt a panike	0	1	2	3
16.	Mwen pa t kontan pou anyen	0	1	2	3
17.	Mwen te santi mwen pa t 'vo anyen kòm yon moun	0	1	2	3
18.	Mwen te manyen anpil.	0	1	2	3
19.	Mwen te okouran kè m tap palpate. (egzanp, kè m bat fò e vit kè m manke yon bat)	0	1	2	3
20.	Mwen te santi yon pèrez san okenn bon rezon	0	1	2	3
21.	Mwen te santi kè lavi a te san sans	0	1	2	3