

DASS-21

Pročitajte svaku od navedenih rečenica i zaokružite broj sa desne strane koji najbolje opisuje kako ste se osećali u **poslednjih nedelju dana**. Ne postoji tačan ili netačan odgovor. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim rečenicama.

Brojevi znače:

0 Ni malo

1 Pomalo ili ponekad

2 U priličnoj meri ili često

3 Uglavnom ili skoro uvek

1. Bilo mi je teško da se smirim.	0	1	2	3
2. Primetio sam da mi se suše usta.	0	1	2	3
3. Nisam imao nikakvo lepo osećanje.	0	1	2	3
4. Imao sam poteškoća sa disanjem (recimo, osetio sam ubrzano disanje, a nisam se fizički zamorio).	0	1	2	3
5. Primetio sam da mi je teško da ostvarim inicijativu i započnem bilo šta.	0	1	2	3
6. Preterano reagujem u nekim situacijama.	0	1	2	3
7. Osetio sam da se tresem (npr. tresle su mi se ruke).	0	1	2	3
8. Primetio sam da koristim dosta "nervozne energije".	0	1	2	3
9. Bojao sam se situacija u kojima bih mogao da se uspaničim i napravim budalu od sebe.	0	1	2	3
10. Osećao sam da nemam čemu da se nadam.	0	1	2	3
11. Primetio sam da se nerviram.	0	1	2	3
12. Teško mi je da se opustim.	0	1	2	3
13. Osećao sam se tužno i jadno.	0	1	2	3
14. Nerviralo me je kada me nešto prekida u onome što radim.	0	1	2	3
15. Osećao sam da sam blizu panike.	0	1	2	3
16. Ništa nije moglo da me zainteresuje.	0	1	2	3
17. Osećao sam se da kao osoba ne vredim mnogo.	0	1	2	3
18. Bio sam jako osetljiv.	0	1	2	3
19. Osetio sam rad srca iako se nisam fizički zamorio (npr. lupanje srca, ili osećaj da srce "preskače").	0	1	2	3
20. Osećao sam se uplašeno bez razloga.	0	1	2	3
21. Osećao sam da je život besmislen.	0	1	2	3