

# DASS-BOS

Ime i prezime \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

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

*Brojevi imaju sljedeće značenje:*

- 0 Nimalo
- 1 Pomalo ili ponekad
- 2 U priličnoj mjeri ili često
- 3 Uglavnom ili skoro uvijek

1.	Primjetio sam da me i sitnice uznemire.	0	1	2	3
2.	Usta su mi se sušila.	0	1	2	3
3.	Nisam mogao doživjeti bilo kakvo pozitivno osjećanje.	0	1	2	3
4.	Imao sam poteškoća sa disanjem (npr, pretjerano ubrzano disanje, zadihanost i bez fizičkog napora).	0	1	2	3
5.	Izgledalo je kao da se nisam mogao pokrenuti.	0	1	2	3
6.	Sklon sam pretjeranim reakcijama u nekim situacijama.	0	1	2	3
7.	Osjećao sam nestabilnost (npr. kao da će me noge izdati).	0	1	2	3
8.	Bilo mi je teško opustiti se.	0	1	2	3
9.	Neke situacije su mi bile tako tjeskobne da mi je baš laknulo kada su se završile.	0	1	2	3
10.	Osjećao sam da se nemam čemu radovati.	0	1	2	3
11.	Primjetio sam da se prilično lako uzrujam.	0	1	2	3
12.	Puno sam energije trošio na brige, strepnje i slično.	0	1	2	3
13.	Osjećao sam se tužno i depresivno.	0	1	2	3
14.	Primjetio sam da postajem nestrpljiv kada moram nešto čekati (npr. lift, u nekom redu, na semaforu i sl.).	0	1	2	3
15.	Imao sam osjećaj slabosti, kao da ću se onesvijestiti.	0	1	2	3
16.	Primjetio sam da sam izgubio interes za većinu stvari.	0	1	2	3
17.	Osjećao sam da nisam osoba koja puno vrijedi.	0	1	2	3
18.	Bio sam jako osetljiv.	0	1	2	3
19.	Vidno sam se znojio (npr. mokri dlanovi), iako nije bilo vruće niti sam se fizički naprezao.	0	1	2	3
20.	Osjećao sam se uplašeno bez nekog razloga.	0	1	2	3
21.	Osjećao sam da život nije vrijedan.	0	1	2	3

*Podsjetnik na značenje brojeva:*

- 0 Nimalo
- 1 Pomalo ili ponekad
- 2 U priličnoj mjeri ili često
- 3 Uglavnom ili skoro uvijek

22.	Bilo mi je teško smiriti se.	0	1	2	3
23.	Imao sam poteškoća sa gutanjem.	0	1	2	3
24.	Nisam mogao uživati u onome što sam radio.	0	1	2	3
25.	Osjećao sam lupanje srca i bez fizičkog napora (npr. ubrzano lupanje srca, preskakanje srca).	0	1	2	3
26.	Osjećao sam se sjetno i potišteno.	0	1	2	3
27.	Bio sam veoma razdražljiv.	0	1	2	3
28.	Osjećao sam da sam blizu panike.	0	1	2	3
29.	Bilo mi je teško smiriti se nakon što me nešto uzruja.	0	1	2	3
30.	Plašim se da se ne zbunim pred nekim laganim ali nepoznatim zadatkom.	0	1	2	3
31.	Ništa nije moglo da me zainteresuje.	0	1	2	3
32.	Bilo mi je teško tolerisati da me nešto ili neko prekida u onome što sam radio.	0	1	2	3
33.	Osjećao sam napetost.	0	1	2	3
34.	Osjećao sam se prilično bezvrijedno.	0	1	2	3
35.	Bio sam netolerantan prema svemu što me je ometalo u onome što sam radio.	0	1	2	3
36.	Bio sam prestrašen.	0	1	2	3
37.	U budućnosti nisam mogao vidjeti ništa optimistično.	0	1	2	3
38.	Osjećao sam da je život besmislen.	0	1	2	3
39.	Primjetio sam da se vidljivo uznemirim.	0	1	2	3
40.	Bojao sam se situacija u kojima bih mogao da se uspaničim i napravim budalu od sebe.	0	1	2	3
41.	Doživio sam da se tresem (npr. tresle su mi se ruke).	0	1	2	3
42.	Bilo mi je teško pokrenuti se da bilo šta započnem.	0	1	2	3