

## DASS 42

Prečítajte si pozorne každý výrok a z čísel uvedených pri ňom zakrúžkujte to (0, 1, 2, 3), ktoré najlepšie vystihuje pocity, ktoré ste prežívali počas minulého týždňa. Nie sú žiadne správne a nesprávne odpovede. S odpoveďami na otázky nestrácajte veľa času.

**0 - Neplatí to pre mňa vôbec**

**1 - Platí to pre mňa čiastočne, niekedy**

**2 - Platí to pre mňa do značnej miery alebo značnú časť času**

**3 - Platí to pre mňa úplne alebo väčšinu času**

1. Nahnevali ma triviálne veci.	0	1	2	3
2. Pociťoval som sucho v ústach.	0	1	2	3
3. Neprežíval som žiadne pozitívne pocity.	0	1	2	3
4. Mal som problém s dýchaním (napr. dýchal som veľmi rýchlo alebo som lapal po dychu, aj keď som nevykonával fyzickú aktivitu).	0	1	2	3
5. Nemal som sil pokračovať.	0	1	2	3
6. V určitých situáciách som reagoval prehnane.	0	1	2	3
7. Mal som pocit, že sa trasiem (napr. nohy, kolená apod.).	0	1	2	3
8. Bolo pre mňa ťažké relaxovať.	0	1	2	3
9. Ocitol som sa v situáciách, v ktorých som cítil takú úzkosť, že mi odľahlo, keď skončili.	0	1	2	3
10. Mal som pocit, že neexistuje nič, na čo by som sa tešil.	0	1	2	3
11. Zistil som, že sa dost' rýchlo nahnevám.	0	1	2	3
12. Cítil som sa veľmi nervózne a musel som s tým niečo urobiť.	0	1	2	3
13. Cítil som sa smutný a depresívny.	0	1	2	3
14. Bol som nepokojný, keď som kdekoľvek meškal (kvôli výt'ahu, premávke, keď som musel niekde čakať apod.).	0	1	2	3
15. Mal som pocit, že omdliem.	0	1	2	3
16. Mal som pocit, že som stratil záujem o všetko.	0	1	2	3
17. Mal som pocit, že ako človek za veľa nestojím.	0	1	2	3
18. Cítil som, že reagujem precitlivo.	0	1	2	3
19. Potil som sa, aj keď nebolo teplo a nevykonával som fyzickú aktivitu (napr. dlane).	0	1	2	3
20. Báľ som sa aj bez zjavného dôvodu.	0	1	2	3
21. Cítil som, že život nemá zmysel.	0	1	2	3
22. Mal som problém sa upokojiť.	0	1	2	3
23. Mal som ťažkosti s prehltaním.	0	1	2	3
24. Nenachádzal som žiadne potešenie vo veciach, ktoré som robil.	0	1	2	3
25. Vnimal som tlkot svojho srdca (napr. zrýchlenie činnosti srdca, vynechanie úderu), aj keď som nevykonával fyzickú aktivitu.	0	1	2	3
26. Cítil som sa smutne a skl'účene.	0	1	2	3
27. Bol som podráždený.	0	1	2	3
28. Cítil som, že podlieham panike.	0	1	2	3
29. Bolo pre mňa ťažké upokojiť sa potom, ako ma niečo nahnevalo.	0	1	2	3
30. Obával som sa, že ma rozhodí nejaká jednoduchá, ale neznáma úloha.	0	1	2	3
31. Nevedel som sa pre nič nadchnúť.	0	1	2	3
32. Ťažko som znášal, keď ma niečo vyrušilo pri práci.	0	1	2	3
33. Bol som napätý.	0	1	2	3
34. Cítil som sa úplne bezcenný.	0	1	2	3

Autori dotazníku: Lovibond & Lovibond

Preklad: Hajdúk, Boleková, Greškovičová & Heretik Jr.

35. Nezniesol som, keď ma niečo odvádza od toho, čo som robil.	0	1	2	3
36. Cítil som sa vydesene/ vystrašene.	0	1	2	3
37. Budúcnosť sa mi zdala beznádejná.	0	1	2	3
38. Cítil som, že život nemá zmysel.	0	1	2	3
39. Cítil som sa rozrušený.	0	1	2	3
40. Obával som sa situácií, v ktorých som mohol podľahnúť panike a strápnit' sa.	0	1	2	3
41. Triasol som sa (napr. ruky).	0	1	2	3
42. Bolo pre mňa ťažké prevziať iniciatívu (začať niečo robiť).	0	1	2	3