

## 憂鬱-焦慮-壓力量表 (DASS-42)

請閱讀以下每句陳述，圈選出符合你過去一週情況的數字（0、1、2 或 3）。答案沒有對或錯，不需要花太多時間在每句陳述上。

量尺如下所示：

0 = 完全不符合我

1 = 有些程度、或有些時候符合我

2 = 相當程度、或經常符合我

3 = 非常、或大部分時候符合我

1. 我發覺自己會因為瑣事而沮喪
2. 我察覺到自己口乾舌燥
3. 我似乎無法經驗任何正向的感受
4. 我經歷過呼吸困難（例如：在沒有耗費體力的情況下仍呼吸過快、呼吸困難）
5. 我似乎就是提不起勁
6. 我傾向對情境過度反應
7. 我有顫抖的感覺（例如：雙腿無力）
8. 我發覺難以放鬆
9. 我發覺我處於讓自己頗焦慮的情況，而當它們結束時我感到紓解
10. 我覺得我沒有什麼可以期待的
11. 我發覺自己頗容易變得沮喪
12. 我覺得我相當費心勞神
13. 我感到傷心且憂鬱
14. 我發覺自己在任何被延誤的情況中（例如：等電梯、等紅綠燈、一直等待）會變得不耐煩
15. 我有頭暈無力的感覺
16. 我覺得我幾乎對任何事情已失去興趣
17. 我覺得我作為一個人沒有多少價值
18. 我覺得我頗敏感
19. 在沒有高溫或耗費體力的情況下，我仍明顯出汗（例如：冒手汗）
20. 我會無緣無故地感到害怕
21. 我覺得人生沒有價值
22. 我發覺難以平靜下來
23. 我有吞嚥的困難
24. 我似乎無法從所做的事情中獲得任何樂趣
25. 在沒有耗費體力的情況下，我仍覺察到我心臟的活動（例如：感覺心率增加、心跳漏拍）

26. 我感到沮喪而消沉
27. 我發覺自己煩躁易怒
28. 我覺得自己快要陷入恐慌
29. 我發覺當某些事物讓我沮喪後，我難以平靜下來
30. 我怕自己會被某些瑣碎但不熟悉的任務給難倒
31. 我無法對任何事物變得熱衷
32. 我發覺難以容忍自己正在做的事情被打擾
33. 我處於神經緊繃的狀態
34. 我覺得我頗沒有價值
35. 我不能容忍任何阻礙我繼續做事的事物
36. 我感到懼怕
37. 我看不到未來可以期盼的事物
38. 我覺得人生是沒有意義的
39. 我發覺自己變得激動不安
40. 我對於可能會讓我恐慌或是出糗的情境感到擔憂
41. 我有過顫抖的經驗（例如：手部）
42. 我發覺難以產生動力去做事