

DASS₂₁

Nom:

Dat:

Lir sak enonse ek anserkle enn nimerò ant 0, 1, 2 ek 3 pou indike dan ki degre li koresponn avek seki ou finn resanti *semenn dernie*. Pena okenn bon ouswa move repons. Napa pas tro boukou letan lor bann enonse-la.

Servi sa lesel-la pou reponn:

- 0 Mo pa'nn resanti sa ditou
- 1 Mo'nn resanti sa enn tiginn, ouswa detruwa fwa
- 2 Mo'nn resanti sa boukou, ouswa bien souvan
- 3 Mo'nn resanti sa net, ouswa preske touletan

1	Mo'nn gagn difikilte dekonpreze	0	1	2	3
2	Mo'nn santi ki mo labous ti sek	0	1	2	3
3	Mo'nn gagn linpression ki mo pa ti kapav eprouv okenn santiman positif	0	1	2	3
4	Mo'nn gagn difikilte respire (par exanp, mo respirasion ti tro rapid, mo ti esoufle malgre mo pa ti pe fer okenn zefor fizik)	0	1	2	3
5	Mo'nn gagn difikilte motiv mwa pou fer kiksoz	0	1	2	3
6	Mo'nn ena tandans reazir brit dan bann sitiasion	0	1	2	3
7	Mo'nn gagn trableman (par exanp, dan lame)	0	1	2	3
8	Mo'nn santi ki mo ti extra nerve	0	1	2	3
9	Mo'nn gagn per mo retrouv mwa dan bann sitiasion ki fer mwa panike e kot mo kapav ridikiliz mwa	0	1	2	3
10	Mo'nn santi koumandir pa ti ena nanye bon ou eksitan ki pe vini dan mo lavenir	0	1	2	3
11	Mo'nn trouve ki mo ti azite	0	1	2	3
12	Mo'nn gagn difikilte pou relax	0	1	2	3
13	Mo'nn santi mwa deprime ek tris	0	1	2	3
14	Mo finn fasilman fristre avek bann zafer ki finn anpes mwa fer seki mo ti pe fer	0	1	2	3
15	Mo'nn santi ki mo ti manke panike	0	1	2	3
16	Mo pa'nn kapav santi mwa antouziast pou enn sel kiksoz	0	1	2	3
17	Mo'nn santi mwa pena valer en tant ki dimoun	0	1	2	3
18	Mo'nn santi ki mo ti plito sansib	0	1	2	3
19	Mo finn santi enn sanzman dan mo leker mem si mo pa ti pe fer okenn zefor fizik (par exanp, mo finn santi mo leker bat vit, mo finn santi ena enn batman ki ti manke)	0	1	2	3
20	Mo'nn gagn per san okenn rezon valab	0	1	2	3
21	Mo'nn santi koumadir lavi pa ti ena sans	0	1	2	3