**ANEKS**

**Skala Depresji Lęku i Stresu wersja 42 (DASS-42)**

P.F. Lovibond, S.H. Lovibond

*(Adaptacja i normalizacja: M. Makara-Studzińska, M. Załuski, E. Tyburski)*

**Proszę przeczytać każde stwierdzenie i skreślić cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie *ostatniego tygodnia.* Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi, dlatego nie zastanawiaj się zbyt długo .**

*Cyfry oznaczają:*

1. Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
2. Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
3. Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
4. Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Denerwowałam/denerwowałem się całkiem zwyczajnymi rzeczami | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Miałam/miałem uczucie suchości w ustach | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Nie mogłam/nie mogłem doświadczać pozytywnych uczuć | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Odczuwałam/odczuwałem trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego) | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Miałam/miałem trudności z chodzeniem | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Miałam/miałem tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Miałam/miałem uczucie drżenia, osłabienia | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Trudno było mi się zrelaksować | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | W sytuacjach, kiedy odczuwałam/odczuwałem lęk, największa ulga przychodziła, kiedy sytuacje te dobiegały końca | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Czułam/czułem, że nic mnie w życiu nie spotka | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Raczej łatwo się denerwowałam/denerwowałem | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Używałam/używałem dużo nerwowej energii | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Czułam/czułem się smutna/smutny i depresyjna/depresyjny | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Czułam/czułem się zniecierpliwiona/zniecierpliwiony, kiedy coś się opóźniało (np.  na światłach, w windzie, kiedy musiałem na coś czekać) | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Miałam/miałem uczucie omdlewania | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Czułam/czułem, że straciłem zainteresowanie właściwie wszystkim | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Czułam/czułem się niewartościową osobą | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Czułam/czułem, że jestem raczej przewrażliwiona/przewrażliwiony) | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Pociłam/pociłem się w sposób widoczny (np. spocone dłonie), kiedy nie było gorąco ani nie wykonywałam/wykonywałem wysiłku fizycznego | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Czułam/czułem się przestraszona/przestraszony bez żadnego powodu | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Czułam/czułem, że nie warto żyć | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 22 | Bardzo trudno było mi się odprężyć | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 23 | Miałam/miałem trudności w połykaniu | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 24 | Nie odczuwałam/nie odczuwałem żadnego zadowolenia z rzeczy, które robiłam/ robiłem | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 25 | Czułam/czułem bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałam/wykonywałem żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca) | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Czułam/czułem się przybita/przybity i smutna/smutny | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 27 | Czułam/czułem, że jestem bardzo drażliwa/drażliwy | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 28 | Czułam/czułem, że jestem bliska/bliski wpadnięcia w panikę | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 29 | Bardzo trudno było mi się uspokoić, kiedy coś mnie zdenerwowało | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 30 | Bałam/bałem się, że będę zbita/zbity z tropu przez jakieś zwyczajne, ale nieznane mi zadania | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 31 | Nie mogłam/nie mogłam się ucieszyć z niczego | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 32 | Trudno było mi wytrzymać, kiedy ktoś przerwał mi coś, co akurat robiłam/robiłem | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 33 | Byłam/byłem w stanie nerwowego napięcia | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 34 | Czułam/czułem się całkowicie bezwartościowa/bezwartościowy(-y) | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 35 | Nie mogłam/nie mogłem znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłam/robiłem | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 36 | Czułam/czułem się przerażona/przerażony | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 37 | Nie miałam/nie miałem żadnych nadziei na przyszłość | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 38 | Czułam/czułem, że życie jest bezwartościowe | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 39 | Czułam/czułem się podminowana/podminowany | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 40 | Obawiałam/obawiałem się sytuacji, kiedy mogłabym/mógłbym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 41 | Odczuwałam/odczuwałem drżenia (np. rąk) | 0 | | 1 | 2 | 3 |
| 42 | Trudno było mi coś zacząć | 0 | | 1 | 2 | 3 |