**ANEKS**

**Skala Depresji Lęku i Stresu wersja 21 (DASS-21)**

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:*

0 - Nie odnosiło się to do mnie w ogóle

1 - Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas

2 - Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas

3 - Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Bardzo trudno było mi się odprężyć | 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 | Trudno było mi coś zacząć | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Miałam/miałem tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Odczuwałam/odczuwałem drżenia (np. rąk) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Używałam/używałem dużo nerwowej energii | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Obawiałam/obawiałem się sytuacji, kiedy mogłabym/mógłbym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Czułam/czułem, że nic mnie w życiu nie spotka | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Czułam/czułem się podminowana/podminowany | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Trudno było mi się zrelaksować | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Czułam/czułem się przybita/przybity i smutna/smutny | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Nie mogłam/nie mogłem znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłam/robiłem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Czułam/czułem, że jestem bliska/bliski wpadnięcia w panikę | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Nie mogłam/nie mogłam się ucieszyć z niczego | 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 | Czułam/czułem bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałam/wykonywałem żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Czułam/czułem się przestraszona/przestraszony bez żadnego powodu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Czułam/czułem, że życie jest bezwartościowe | 0 | 1 | 2 | 3 |