

DASS 21 Depresja, Lęk, Stres

Test DASS 21 przedstawia skalę Depresji, Lęku oraz Stresu. Wystarczy odpowiedzieć na 21 prostych pytań, aby otrzymać wyniki. Wypełnienie testu zajmuje zazwyczaj 3-5 minut. Jest testem przesiewowym. Nie zastąpi on badania u psychologa, ale da Tobie wgląd w ilość i natężenie objawów.

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć 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. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią.

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	Odczuwałem suchość w ustach	0	1	2	3
3	Nie mogłem doświadczać żadnych pozytywnych uczuć	0	1	2	3
4	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	Miałem tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje	0	1	2	3
7	Odczuwałem drżenia (np. rąk)	0	1	2	3
8	Używałem dużo nerwowej energii	0	1	2	3
9	Obawiałem się sytuacji, kiedy mógłbym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca	0	1	2	3

10	Czułem, że nic mnie już w życiu nie spotka	0	1	2	3
11	Czułem się podminowany	0	1	2	3
12	Trudno było mi się zrelaksować	0	1	2	3
13	Czułem się przybity i smutny	0	1	2	3
14	Nie mogłem znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłem	0	1	2	3
15	Czułem, że jestem bliski wpadnięcia w panikę	0	1	2	3
16	Nie mogłem się z niczego ucieszyć	0	1	2	3
17	Czułem się niewartościową osobą	0	1	2	3
18	Czułem, że jestem raczej przewrażliwiony	0	1	2	3
19	Czułem bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałem żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyspieszenia akcji serca, zamierania serca)	0	1	2	3
20	Czułem się przestraszony bez żadnego powodu	0	1	2	3
21	Czułem, że życie jest bezwartościowe	0	1	2	3

W celu interpretacji i omówienia wyników zachęcamy do bezpłatnej konsultacji telefonicznej po uprzednim umówieniu poprzez kontakt mailowy.....

Interaktywna wersja na angielskiej stronie (możliwość włączenia tłumaczenia strony na język polski), 42 pytania: <https://openpsychometrics.org/tests/DASS/>

