

# DASS<sub>21</sub>

Isim:

Tarih:

Lutfen cumleleri okuyun ve gecen hafta size uyan cumleleri 0, 1, 2 veya 3 seklinde yuvarlak icine alin. Dogru veya yanlis diye cevap vermeye calismayin, Cumleler uzerindedede fazla zaman harcamayin.

Olcek asagida sayilara goredir:

- 0 Bana hic uymuyor
- 1 Kismen veya zaman zaman uyuyor
- 2 Oldukca uyuyor
- 3 Bana cok uyuyor/cok sik uyuyor

1	Dinlenmeyi zorla elde edebildim	0	1	2	3
2	Agzimda kuruluk hissettim	0	1	2	3
3	Kendimi hic iyi hissetmedim	0	1	2	3
4	Guclukle nefes alabildim (cok sik nefes aldim, durup dururken nefessiz kaldim)	0	1	2	3
5	Bir seyli yapabilmek, siyatif kullanmakta cok zorluk cektim	0	1	2	3
6	Olaylara fazla tepki verdim	0	1	2	3
7	Titreme yasadim (ellerimde, vs)	0	1	2	3
8	Cok sinirli hissettim kendimi	0	1	2	3
9	Panik olabilecegim ve kendimi aptal gibi hissedebilecegim durumda bulunacagim diye endiselendim	0	1	2	3
10	Hicbir amacimin olmadigimi hissettim	0	1	2	3
11	Kolayca doldurulusa geldigimi hissettim	0	1	2	3
12	Rahatlamakta zorluk cektim	0	1	2	3
13	Moralim bozuk hissettim	0	1	2	3
14	Yaptigim seylerden beni alikoyan herseye karsi toleransizdim	0	1	2	3
15	Kendimi panik olmaya cok yakin hissettim	0	1	2	3
16	Hicbirseye karsi heyecan hissetmedim	0	1	2	3
17	Kendimi degersiz hissettim	0	1	2	3
18	Cabuk kirildigimi hissettim	0	1	2	3
19	Kalbimin atisini hissettim durup dururken (ornegin kalp atisinin artmasi veya kalp atisinin sektemesi)	0	1	2	3
20	Hic bir sebep olmaksizin korku hissettim	0	1	2	3
21	Hayatin anlamsiz oldugunu hissettim	0	1	2	3