Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS)

Авторы: S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, 1995.

Перевод: И.М. Фаттахов, Е.А. Горобец, 2024.

Пациент: _____ Дата: ___/___/20___

Инструкция

Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и обведите напротив него цифру 0, 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько оно соответствовало вашему самочувствию на прошлой неделе. Помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Также не следует тратить слишком много времени на их обдумывание.

Цифры обозначают следующее:

- 0 Вообще не относилось ко мне.
- 1 Относилось ко мне в какой-то степени или некоторое время.
- 2 Относилось ко мне в значительной степени или большую часть времени.
- 3 Относилось ко мне в крайней степени или практически всё время.

1	Я замечал, что расстраиваюсь по любому поводу.	0	1	2	3
2	У меня возникало ощущение сухости во рту.	0	1	2	3
3	Мне казалось, что я совсем не могу испытать положительных эмоций.	0	1	2	3
4	Мне было тяжело дышать (напр., возникало учащённое дыхание, одышка в отсутствие физических нагрузок).	0	1	2	3
5	Мне было трудно начать делать что-либо.	0	1	2	3
6	Я был склонен слишком бурно на всё реагировать.	0	1	2	3
7	У меня возникало ощущение шаткости (напр., ноги подкашивались).	0	1	2	3
8	Мне было трудно расслабиться.	0	1	2	3
9	У меня были ситуации, которые беспокоили меня настолько, что я испытывал большое облегчение, когда они заканчивались.	0	1	2	3
10	Я чувствовал, что мне нечего ждать от жизни.	0	1	2	3
11	Я замечал, что довольно легко расстраиваюсь.	0	1	2	3
12	Я чувствовал, что трачу много душевных сил.	0	1	2	3
13	Я чувствовал себя грустным и подавленным.	0	1	2	3
14	Я замечал, что начинал терять терпение, когда меня что-то задерживало (напр., лифт, светофор и т.д.).	0	1	2	3
15	У меня возникало ощущение дурноты.	0	1	2	3
16	Я чувствовал, что потерял интерес почти ко всему в жизни.	0	1	2	3

17	Я чувствовал, что не представляю ценности как личность.	0	1	2	3
18	Я чувствовал себя достаточно ранимым.	0	1	2	3
19	Я сильно потел (напр., потели ладони в отсутствие высокой температуры или физических нагрузок).	0	1	2	3
20	Я испытывал страх без какой-либо веской причины.	0	1	2	3
21	Я чувствовал, что не стоит жить дальше.	0	1	2	3
22	Мне было трудно успокоиться.	0	1	2	3
23	Мне было трудно глотать (напр., возникало ощущение кома в горле).	0	1	2	3
24	Я не получал никакого удовольствия от того, чем я занимался.	0	1	2	3
25	Я ощущал сердцебиение в отсутствие физических нагрузок (напр., возникало учащённое сердцебиение, замирание сердца).	0	1	2	3
26	Я чувствовал себя разбитым и унылым.	0	1	2	3
27	Я заметил, что бывал очень раздражительным.	0	1	2	3
28	Я чувствовал, что был близок к панике.	0	1	2	3
29	Мне было трудно прийти в себя после того, как меня что-то расстраивало.	0	1	2	3
30	Я боялся, что не смогу справиться с какой-нибудь простой, но незнакомой мне задачей.	0	1	2	3
31	Я был в не состоянии чем-то увлечься.	0	1	2	3
32	Мне было трудно сохранять спокойствие, когда кто-то прерывал меня во время моих занятий.	0	1	2	3
33	Я находился в состоянии нервного напряжения.	0	1	2	3
34	Я чувствовал себя совершенно никчёмным человеком.	0	1	2	3
35	Меня раздражало всё, что отвлекало меня от дел.	0	1	2	3
36	Меня охватывал ужас.	0	1	2	3
37	У меня не было светлых надежд на будущее.	0	1	2	3
38	Я чувствовал, что моя жизнь не имеет смысла.	0	1	2	3
39	Я замечал, что начинал сильно нервничать.	0	1	2	3
40	Я опасался ситуаций, в которых я мог запаниковать и оказаться в глупом положении.	0	1	2	3
41	Я ощущал дрожь (напр., в руках).	0	1	2	3
42	Мне было сложно заставить себя сделать что-либо.	0	1	2	3