

DASS

Navn:

Dato:

Læs venligst hvert udsagn og sæt en cirkel omkring det tal 0, 1, 2 eller 3, som bedst beskriver, hvor godt du føler udsagnet har passeret på dig i *den seneste uge*. Der findes ingen rigtige eller forkerte svar. Brug ikke for meget tid på de enkelte udsagn.

Skalaens tal svarer til:

- 0 Passede ikke på mig
- 1 Passede en smule eller noget af tiden på mig
- 2 Passede i betydelig grad eller en stor del af tiden på mig
- 3 Passede rigtigt meget eller det meste af tiden på mig

1	Jeg blev bragt ud af ligevægt af ret ligegyldige ting	0	1	2	3
2	Jeg var opmærksom på tørhed i munden	0	1	2	3
3	Jeg kunne ikke opleve nogen som helst positive følelser	0	1	2	3
4	Jeg oplevede vejtrækningsbesvær (fx udtalt hurtig vejtrækning, åndenød uden fysisk anstrengelse)	0	1	2	3
5	Jeg kunne bare ikke komme i gang	0	1	2	3
6	Jeg var tilbøjelig til at overreagere på situationer	0	1	2	3
7	Jeg havde en fornemmelse af rysten eller sitren (fx som om benene ville give efter under mig)	0	1	2	3
8	Jeg havde svært ved at slappe af	0	1	2	3
9	Jeg befandt mig i situationer, der gjorde mig så angst, at jeg var særdeles lettet, når de var overstået	0	1	2	3
10	Jeg følte, at jeg ikke havde noget at se frem til	0	1	2	3
11	Jeg blev meget let bragt ud af fatning	0	1	2	3
12	Jeg følte, at jeg brugte en masse psykisk energi	0	1	2	3
13	Jeg følte mig trist og deprimeret	0	1	2	3
14	Jeg blev utålmodig, hvis jeg på nogen måde blev forsinket (fx ved elevatorer, trafiklys, at skulle vente)	0	1	2	3
15	Jeg følte mig svimmel	0	1	2	3
16	Jeg følte, at jeg havde mistet interessen for stort set alt	0	1	2	3
17	Jeg følte mig ikke meget værd som person	0	1	2	3
18	Jeg følte mig noget nærtagende	0	1	2	3
19	Jeg svedte mærkbart (fx svedige hænder), selvom det ikke var varmt, og jeg ikke havde anstrengt mig fysisk	0	1	2	3
20	Jeg følte mig bange uden nogen rimelig grund	0	1	2	3
21	Jeg følte, at livet ikke var værd at leve	0	1	2	3

Skalaens tal svarer til:

- 0 Passede ikke på mig
- 1 Passede en smule eller noget af tiden på mig
- 2 Passede i betydelig grad eller en stor del af tiden på mig
- 3 Passede rigtigt meget eller det meste af tiden på mig

22	Det var svært for mig at slappe af	0	1	2	3
23	Jeg oplevede synkebesvær	0	1	2	3
24	Jeg kunne ikke finde glæde ved de ting, jeg foretog mig	0	1	2	3
25	Jeg var opmærksom på min hjerterytme, selvom jeg ikke anstrengte mig fysisk (fx fornemmelse af øget puls, overspring af hjerteslag)	0	1	2	3
26	Jeg følte mig modløs og trist	0	1	2	3
27	Jeg var meget irriteret	0	1	2	3
28	Jeg følte mig tæt på panik	0	1	2	3
29	Jeg havde svært ved at berolige mig selv, hvis noget bragte mig ud af balance	0	1	2	3
30	Jeg frygtede, at jeg ville blive "væltet" af en eller anden simpel, men uvant opgave	0	1	2	3
31	Jeg kunne ikke være entusiastisk over noget som helst	0	1	2	3
32	Det var svært at tåle afbrydelser i det, jeg foretog mig	0	1	2	3
33	Jeg var nervøs og anspændt	0	1	2	3
34	Jeg følte mig temmelig værdiløs	0	1	2	3
35	Jeg kunne ikke holde ud at blive afbrudt, når jeg var i gang med noget	0	1	2	3
36	Jeg følte mig rædselsslagen	0	1	2	3
37	Jeg kunne ikke se noget håb for fremtiden	0	1	2	3
38	Jeg følte, at livet var meningsløst	0	1	2	3
39	Jeg følte mig urolig og rastløs	0	1	2	3
40	Jeg var bekymret for situationer, hvor jeg kunne gå i panik og gøre mig selv til grin	0	1	2	3
41	Jeg oplevede at ryste (fx på hænderne)	0	1	2	3
42	Jeg fandt det svært at tage initiativ til at foretage mig noget	0	1	2	3

Oversat til dansk af medarbejdere ved Angstklinikken for Børn og Unge, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet