

# DASS

Izena:

Eguna:

Mesedez irakurri adierazpen bakoitza eta borobildu 0, 1, 2 edo 3 zenbakia, *joan den astean*, adierazpen bakoitzak noraino deskribatzen zaituen adierazteko. Ez dago erantzun zuzenik edo okerririk. Ez eman denbora larregi adierazpen bakoitza erantzuteko.

*Baloratzeko eskala hauxe da:*

- 0 Ez dauka zerikusirik batere nirekin
- 1 Zelan edo hala, momentu batzuetan badauka zerikusia nirekin
- 2 Nahikotxotan edo sarritan badauka zerikusia nirekin
- 3 Sarritan edo gehienetan zerikusia dauka nirekin

1	Fundamentu gabeko gauzengatik atsekabetzen nintzela konturatzen nintzen.	0 1 2 3
2	Ahoa lehor neukala konturatu nintzen.	0 1 2 3
3	Ezin nuela sentimendu positiborik izan ematen zuen.	0 1 2 3
4	Zailtasunak neuzkan arnas egiteko (esaterako, arnasketa azkarregia; arnasestua, ahalegin fisikorik egin barik).	0 1 2 3
5	Ezin nuela aurrera jarraitu ematen zuen.	0 1 2 3
6	Egoera batzuen aurrean, lekuz kanpoko erreakzioak neuzkan.	0 1 2 3
7	Ahul sentitzen nintzen (esaterako, hankek ez zidatela ondo erantzungo).	0 1 2 3
8	Zaila egiten zitzaidan erlaxatzea.	0 1 2 3
9	Oso estu sentitzen nintzen egoera batzuetan, eta asko lasaitzen nintzen amaitzen zirenean.	0 1 2 3
10	Sentitzen nuen ezin nuela ezer espero.	0 1 2 3
11	Nahikoa erraz haserretzen nintzela konturatzen nintzen.	0 1 2 3
12	Nerbio-energia ugari nerabilela sentitzen nuen.	0 1 2 3
13	Triste eta deprimituta sentitzen nintzen.	0 1 2 3
14	Edozein gauzak atzerapena eragiten bazidan (esaterako, igogailuetan, semaforoetan, itxaron behar nuenean) urduritu egiten nintzela konturatzen nintzen.	0 1 2 3
15	Zorabio sentsazioa edukitzen nuen.	0 1 2 3
16	Ia denaren inguruko interesa galdu nuela sentitzen nuen.	0 1 2 3
17	Pertsona gisa ez nuela asko balio sentitzen nuen.	0 1 2 3
18	Nahikoa haserrekor nengoela sentitzen nuen.	0 1 2 3
19	Nahikoa izerditzen nintzen (esaterako, esku izerditsuak), nahiz eta bero handirik edo ahalegin fisikorik ez egin.	0 1 2 3
20	Beldur nintzen, fundamentuzko arrazoi barik.	0 1 2 3
21	Bizitzak ez zuela merezi sentitzen nuen.	0 1 2 3
22	Zaila egiten zitzaidan martxa jaistea.	0 1 2 3
23	Irensteko arazoak nituen.	0 1 2 3
24	Bazirudien ezin nuela disfrutatu egiten nituen gauzekin.	0 1 2 3
25	Nire bihotzaren jarduna sentitzen nuen, ahalegin fisikorik egin barik (esaterako, bihotz-taupadak handitzearen sentsazioa, bihotzak taupada bat salto egiten zuela).	0 1 2 3
26	Minduta eta etsita sentitzen nintzen.	0 1 2 3

27	Oso haserre nengoela konturatzen nintzen.	0 1 2 3
28	Panikotik gertu nengoela sentitzen nuen.	0 1 2 3
29	Zaila egiten zitzaidan lasaitzea, haserretu ninduen gertakariren baten ostean.	0 1 2 3
30	Beldur nintzen ez ote ninduen eroriaraziko zeregin erraz baina ezezagun batek.	0 1 2 3
31	Ezerk ez ninduen gogoberotzen.	0 1 2 3
32	Zaila egiten zitzaidan etenen bat jasan beharra, zer edo zer egiten nenbilenean.	0 1 2 3
33	Nerbio-tentsioko egoera batean nengoan.	0 1 2 3
34	Ez nuela ezertarako balio sentitzen nuen.	0 1 2 3
35	Ez nintzen kapaz egiten ari nintzena gelditzen zuen edozer jasateko.	0 1 2 3
36	Oso beldurtuta nengoan.	0 1 2 3
37	Etorkizunean ez nuen itxaropenik ikusten.	0 1 2 3
38	Bizitzak niretzat esanahirik ez zeukala sentitzen nuen.	0 1 2 3
39	Asaldatuta nengoela nabaritzen nuen.	0 1 2 3
40	Panikora eraman eta barregarri gerarazi ahal ninduten egoerengatik kezkatuta nengoan.	0 1 2 3
41	Dardarak neuzkan (esaterako, eskuetan).	0 1 2 3
42	Zaila egiten zitzaidan gauzak egiteko inizatiba izatea.	0 1 2 3