

DASS

DASS er en forkortelse for Depression-, Angst-, Stress-Skalaer. Det er et selvrapporterings-instrument med 21 udsagn designet til at måle tre negative følelsesmæssige tilstande: depression, angst og spænding/stress.

TEST

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

NR	UDSAGN	Passede ikke		Passede meget	
		0	1	2	3
1.	Det var svært for mig at slappe af	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 vejrtrækningsbesvær (f.eks. udtalt hurtig vejrtrækning, åndenød uden fysisk anstrengelse)	0	1	2	3
5.	Jeg fandt det svært at tage initiativ til at foretage mig noget	0	1	2	3
6.	Jeg var tilbøjelig til at over reagere på situationer	0	1	2	3
7.	Jeg oplevede at ryste (f.eks. på hænderne)	0	1	2	3
8.	Jeg følte, at jeg brugte en masse psykisk energi	0	1	2	3
9.	Jeg var bekymret for situationer, hvor jeg kunne gå i panik og gøre mig selv til grin	0	1	2	3
10.	Jeg følte, at jeg ikke havde noget at se frem til	0	1	2	3
11.	Jeg følte mig urolig og rastløs	0	1	2	3
12.	Jeg havde svært ved at slappe af	0	1	2	3

13.	Jeg følte mig modløs og trist	0	1	2	3
14.	Jeg kunne ikke holde ud at blive afbrudt, når jeg var i gang med noget	0	1	2	3
15.	Jeg følte mig tæt på panik	0	1	2	3
16.	Jeg kunne ikke være entusiastisk over noget som helst	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 var opmærksom på min hjerterytme, selvom jeg ikke anstrengte mig fysisk (f.eks. fornemmelse af øget puls, overspring af hjerteslag)	0	1	2	3
20.	Jeg følte mig bange uden nogen rimelig grund	0	1	2	3
21.	Jeg følte, at livet var meningsløst	0	1	2	3

UDREGNING

Depression							
Udsagn	3	5	10	13	16	17	21
Point							
I alt							

Angst							
Udsagn	2	4	7	9	15	19	20
Point							
I alt							

Stress							
Udsagn	1	6	8	11	12	14	18
Point							
I alt							

FORTOLKNING

	Depression (D)	Angst (A)	Stress (S)
Normal	0 - 4	0 - 3	0 - 7
Mild	5 - 6	4 - 5	8 - 9
Moderat	7 - 10	6 - 7	10- 12
Svær	11 - 13	8 - 9	13 - 16
Ekstrem svær	14+	10+	17+

Lovibond, S.H.; & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. Sydney: Psychology Foundation.