

DASS21

姓名:

日期:

填表说明:
请仔细阅读以下每一个句子, 并判断在过去一个星期中, 句子的描述是否符合你的状况。请在句子右方圈上相应的数字, 作为回答。答案并无对错之分, 请不要花太多时间在某一句子上。

评估量表:
0 = 不符合
1 = 较符合, 或偶尔符合
2 = 很符合, 或经常符合
3 = 最符合, 或总是符合

1	我觉得很难让自己安静下来	0	1	2	3
2	我感到口干	0	1	2	3
3	我好像不能再有任何愉快、舒畅的感觉	0	1	2	3
4	我感到呼吸困难 (例如不是做运动时也感到气促或透不过气来)	0	1	2	3
5	我感到很难自动去开始工作	0	1	2	3
6	我对事情往往做出过敏反应	0	1	2	3
7	我感到颤抖 (例如手颤抖)	0	1	2	3
8	我觉得自己消耗很多精神	0	1	2	3
9	我忧虑一些令自己恐慌并出丑的场合	0	1	2	3
10	我觉得自己对将来没有什么可盼望	0	1	2	3
11	我感到忐忑不安	0	1	2	3
12	我感到很难放松自己	0	1	2	3
13	我感到忧郁沮丧	0	1	2	3
14	我无法容忍任何阻碍我继续工作的事情	0	1	2	3
15	我感到快要恐慌了	0	1	2	3
16	我对任何事也不能热衷	0	1	2	3
17	我觉得自己不怎么配做人	0	1	2	3
18	我发觉自己很容易被触怒	0	1	2	3
19	我察觉自己在没有明显的体力劳动时, 也感到心律不正常	0	1	2	3
20	我无缘无故地感到害怕	0	1	2	3
21	我感到生命毫无意义	0	1	2	3