TRẮC NGHIỆM LO ÂU – TRẦM CẢM – STRESS (DASS)

***Hãy đọc mỗi câu và khoanh tròn vào các số 0, 1, 2 và 3 ứng với tình trạng mà bạn cảm thấy trong suốt một tuần qua. Không có câu trả lời đúng và sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.***

**Mức độ đánh giá:**

0*Không đúng với tôi chút nào cả*

1. *Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng*
2. *Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng*
3. *Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stt** | **Câu hỏi** | **Mức độ** | **Mã** |
| 1. | Tôi thấy mình hay bối rối trước những việc chẳng đâu vào đâu | 0 1 2 3 | S |
| 2. | Tôi hay bị khô miệng | 0 1 2 3 | A |
| 3. | Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào | 0 1 2 3 | D |
| 4. | Tôi bị rối loạn nhịp thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng) | 0 1 2 3 | A |
| 5. | Tôi dường như không thể làm việc như trước được | 0 1 2 3 | D |
| 6. | Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với mọi tình huống | 0 1 2 3 | S |
| 7. | Tôi có cảm giác bị run (tay, chân…) | 0 1 2 3 | A |
| 8. | Tôi thấy khó thư giãn được | 0 1 2 3 | S |
| 9. | Tôi đã rơi vào sự việc khiến tôi rất lo lắng và tôi chỉ dịu lại khi sự việc đó đã qua đi | 0 1 2 3 | A |
| 10. | Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả | 0 1 2 3 | D |
| 11. | Tôi khá dễ bị bối rối | 0 1 2 3 | S |
| 12. | Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều | 0 1 2 3 | S |
| 13. | Tôi cảm thấy buồn chán, trì trệ | 0 1 2 3 | D |
| 14. | Tôi thấy mình không thể kiên nhẫn được khi phải chờ đợi | 0 1 2 3 | S |
| 15. | Tôi thấy mình gần như bị ngất | 0 1 2 3 | A |
| 16. | Tôi mất hứng thú với mọi việc | 0 1 2 3 | D |
| 17. | Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người | 0 1 2 3 | D |
| 18. | Tôi khá dễ phật ý, tự ái | 0 1 2 3 | S |
| 19. | Tôi bị đổ mồ hôi dù chẳng vì làm việc nặng hay do trời nóng | 0 1 2 3 | A |
| 20. | Tôi hay sợ vô cớ | 0 1 2 3 | A |
| 21. | Tôi thấy cuộc sống không có gì đáng giá cả | 0 1 2 3 | D |
| 22. | Tôi thấy khó mà thoải mái được | 0 1 2 3 | S |
| 23. | Tôi thấy khó nuốt | 0 1 2 3 | A |
| 24. | Tôi dường như chẳng thấy có chút hứng thú nào từ những việc mà tôi đã làm | 0 1 2 3 | D |
| 25. | Tôi nhận thấy tim mình đập dù không làm việc gì nặng nhọc (nhịp tim tăng, tim mất nhịp) | 0 1 2 3 | A |
| 26. | Tôi cảm thấy chán nản, thất vọng | 0 1 2 3 | D |
| 27. | Tôi dễ cáu kỉnh, bực bội | 0 1 2 3 | S |
| 28. | Tôi thấy mình gần như hoảng loạn | 0 1 2 3 | A |
| 29. | Sau khi bị bối rối tôi thấy khó mà trấn tĩnh lại được | 0 1 2 3 | S |
| 30. | Tôi sợ phải làm những việc tuy bình thường nhưng trước đây tôi chưa từng làm | 0 1 2 3 | A |
| 31. | Tôi không thấy hào hứng với bất kỳ việc gì nữa | 0 1 2 3 | D |
| 32. | Tôi thấy khó chấp nhận việc đang làm bị gián đoạn | 0 1 2 3 | S |
| 33. | Tôi sống trong tình trạng căng thẳng | 0 1 2 3 | S |
| 34. | Tôi thấy mình khá là vô tích sự | 0 1 2 3 | D |
| 35. | Tôi không chấp nhận được việc là có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm | 0 1 2 3 | S |
| 36. | Tôi cảm thấy khiếp sợ | 0 1 2 3 | A |
| 37. | Tôi chẳng thấy có hy vọng gì ở tương lai cả | 0 1 2 3 | D |
| 38. | Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa | 0 1 2 3 | D |
| 39. | Tôi dễ bị kích động | 0 1 2 3 | S |
| 40. | Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười | 0 1 2 3 | A |
| 41. | Tôi bị run | 0 1 2 3 | A |
| 42. | Tôi thấy khó bắt tay vào công việc | 0 1 2 3 | D |

**Bảng đối chiếu mức độ lo âu – trầm cảm - stress**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DASS** | **TRẦM CẢM** | | **LO ÂU** | | **STRESS** | |
| ***Mức độ*** | ***Điểm*** | ***Kết quả*** | ***Điểm*** | ***Kết quả*** | ***Điểm*** | ***Kết quả*** |
| Không có | 0 – 9 |  | 0 – 7 |  | 0 – 14 |  |
| Nhẹ | 10 – 13 |  | 8 – 9 |  | 15 – 18 |  |
| Vừa | 14 – 20 |  | 10 – 14 |  | 19 – 25 |  |
| Nặng | 21 – 27 |  | 15 – 19 |  | 26 – 33 |  |
| Rất nặng | ≥ 28 |  | ≥ 20 |  | ≥ 34 |  |