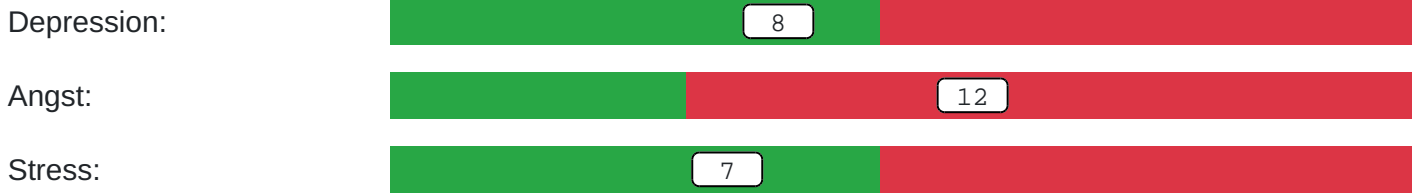


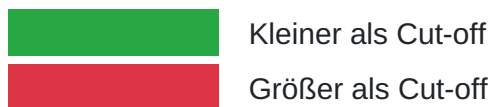
Auswertung Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS-21)

18.10.2022



0 bis 21

Legende



trifft 0 gar nicht, 1 manchmal, 2 ziemlich oft, 3 sehr stark zu

Der problematische Wert für Depression (erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer depressiven Störung) beträgt 10, für Angst ist ein Cut-Off von 6, für Stress ein Wert von 10 sinnvoll.

Fragen zu Ihrem Befinden

Bearbeitungshinweis: Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussage **während der letzten Woche** auf Sie zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuchen Sie, sich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

- Traf **gar nicht** auf mich zu
- Traf **bis zu einem gewissen Grad** auf mich zu oder **manchmal**
- Traf **in beträchtlichem Maße** auf mich zu oder **ziemlich oft**
- Traf **sehr stark** auf mich zu oder **die meiste Zeit**

Traf ... auf mich zu

Ich fand es schwer, mich zu beruhigen.	manchmal
Ich spürte, dass mein Mund trocken war.	ziemlich oft
Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben	manchmal
Ich hatte Atemprobleme (z. B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung).	sehr stark
Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen.	sehr stark
Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren.	gar nicht
Ich zitterte (z. B. an den Händen).	manchmal
Ich fand alles anstrengend.	manchmal
Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich lächerlich machen könnte.	manchmal

Traf ... auf mich zu

Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte.	manchmal
Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte.	manchmal
Ich fand es schwierig, mich zu entspannen.	manchmal
Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig.	manchmal
Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen.	ziemlich oft
Ich fühlte mich einer Panik nahe.	sehr stark
Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern.	manchmal
Ich fühlte mich als Person nicht viel wert.	gar nicht
Ich fand mich ziemlich empfindlich.	manchmal
Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z. B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern).	ziemlich oft
Ich fühlte mich grundlos ängstlich.	gar nicht
Ich empfand das Leben als sinnlos.	manchmal