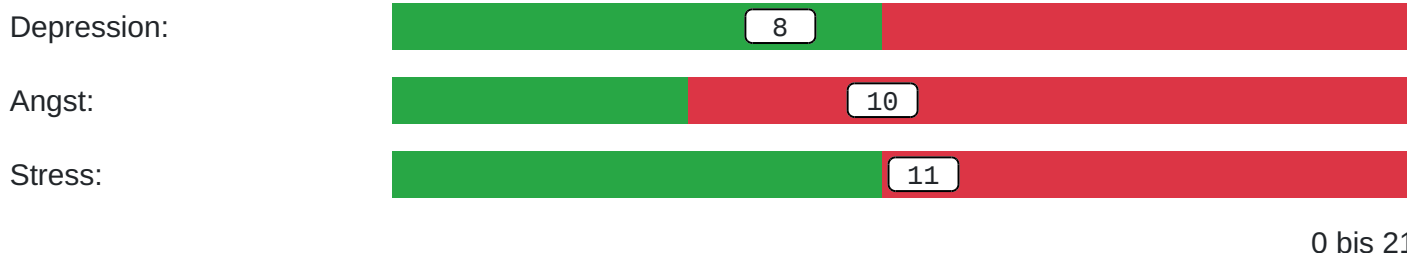


Auswertung Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS-21)

08.09.2023



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

Traf ... auf mich zu

Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte.	ziemlich oft
Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte.	gar nicht
Ich fand es schwierig, mich zu entspannen.	sehr stark
Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig.	gar nicht
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.	sehr stark
Ich fühlte mich als Person nicht viel wert.	manchmal
Ich fand mich ziemlich empfindlich.	ziemlich oft
Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z. B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern).	gar nicht
Ich fühlte mich grundlos ängstlich.	gar nicht
Ich empfand das Leben als sinnlos.	gar nicht