

## Chestionar DASS-21 Autoevaluarea Stresului

Te rugăm să citești fiecare afirmație și să alegi varianta care descrie cel mai bine cum te-ai simțit în ultima săptămână.

Nr. crt	Item	Deloc 0	Rar 1	Frecvent 2	Întotdeauna 3
1.	Mi-a fost greu să mă liniștesc.				
2.	Am reacționat exagerat în anumite situații.				
3.	Am simțit că folosesc multă energie nervoasă.				
4.	M-am simțit agitat(ă).				
5.	Mi-a fost greu să mă relaxez.				
6.	Nu am tolerat bine întreruperile sau amânările.				
7.	M-am enervat ușor.				

SCOR

### Interpretare

0-14 → Normal

15-18 → Ușor

19-25 → Moderat

26-33 → Sever

34+ → Extrem sever