**BÀI TEST (TRẮC NGHIỆM) DASS 21**

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 |

***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 hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| S | 1. | Tôi thấy khó mà thoải mái được | 0 1 2 3 |
| A | 2. | Tôi bị khô miệng | 0 1 2 3 |
| D | 3. | Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào | 0 1 2 3 |
| A | 4. | Tôi bị rối loạn nhịp thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng) | 0 1 2 3 |
| D | 5. | Tôi thấy khó bắt tay vào công việc | 0 1 2 3 |
| S | 6. | Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với mọi tình huống | 0 1 2 3 |
| A | 7. | Tôi bị ra mồ hôi (chẳng hạn như mồ hôi tay...) | 0 1 2 3 |
| S | 8. | Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều | 0 1 2 3 |
| A | 9. | Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười | 0 1 2 3 |
| D | 10. | Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả | 0 1 2 3 |
| S | 11. | Tôi thấy bản thân dễ bị kích động | 0 1 2 3 |
| S | 12. | Tôi thấy khó thư giãn được | 0 1 2 3 |
| D | 13. | Tôi cảm thấy chán nản, thất vọng | 0 1 2 3 |
| S | 14. | Tôi không chấp nhận được việc có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm | 0 1 2 3 |
| A | 15. | Tôi thấy mình gần như hoảng loạn | 0 1 2 3 |
| D | 16. | Tôi không thấy hăng hái với bất kỳ việc gì nữa | 0 1 2 3 |
| D | 17. | Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người | 0 1 2 3 |
| S | 18. | Tôi thấy mình khá dễ phật ý, tự ái | 0 1 2 3 |
| A | 19. | Tôi nghe thấy rõ tiếng nhịp tim dù chẳng làm việc gì cả (ví dụ, tiếng nhịp tim tăng, tiếng tim loạn nhịp) | 0 1 2 3 |
| A | 20. | Tôi hay sợ vô cớ | 0 1 2 3 |
| D | 21. | Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa | 0 1 2 3 |

**Tính điểm**

Cách tính điểm: Điểm của Trầm cảm, Lo âu và Stress được tính bằng cách Cộng điểm các đề mục thành phần, rồi nhân hệ số 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mức độ** | **Trầm cảm** | **Lo âu** | **Stress** |
| **Bình thường** | 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 |

**Xử lý:**

- Mức độ bình thường: vẫn còn trong giới hạn bình thường, không cần hỗ trợ.

- Mức độ nhẹ: có dấu hiệu khó khăn, chủ ý thư giãn, giải trí nhẹ nhàng, theo dõi tình trạng nếu có biểu hiện tăng khó khăn thì tìm đến các dịch vụ chăm sóc hỗ trợ tâm lý.

- Mức độ vừa, nặng, rất nặng: tìm đến các dịch vụ tâm lý để được hỗ trợ kịp thời.