

# DASS<sub>21</sub>

Greek translation and Adaptation

George N. Lyrakos and Chrysa Arvaniti

Όνομα :

Ημερομηνία:

Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0 ..1 ..2 ή 3 που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε *κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας*. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

0 Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα

1 Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα.

2 Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.

3 Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές.

1	Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0	1	2	3
2	Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0	1	2	3
3	Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0	1	2	3
4	Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόπσιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια )	0	1	2	3
5	Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα	0	1	2	3
7	Αισθάνθηκα τρεμούλα (πχ στα χέρια)	0	1	2	3
8	Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0	1	2	3
10	Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0	1	2	3
11	Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0	1	2	3
12	Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	0	1	2	3
14	Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	0	1	2	3
15	Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0	1	2	3
17	Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0	1	2	3
18	Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	0	1	2	3
20	Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0	1	2	3
21	Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

## Ερωτηματολόγιο Διακοπής Καπνίσματος

	Ναι	Όχι
1. Αποφάσισα να το κόψω μαχαίρι	2	0
2. Έχω είδη κάνει προσπάθεια να κόψω το κάπνισμα για πάνω από μια εβδομάδα	1	0
3. Είμαι στη δουλειά μου χωρίς προβλήματα αυτή την εποχή	1	0
4. Στην οικογένεια είμαι χωρίς προβλήματα αυτή την εποχή	1	0
5. Θέλω να απελευθερωθώ από κάθε εθισμό	2	0
6. Ασχολούμαι με αθλητισμό, ή σκοπεύω να ασχοληθώ με αθλητισμό	1	0
7. Θέλω να είμαι σε μια καλύτερη φυσική κατάσταση	1	0
8. Θέλω να προσέξω περισσότερο την φυσική μου εμφάνιση	1	0
9. Είμαι έγκυος/ η σύντροφός μου είναι έγκυος	1	0
10. Έχω μικρά παιδιά	2	0
11. Είμαι σε καλή διάθεση αυτή την εποχή	2	0
12. Συνήθως ότι αρχίζω, το ολοκληρώνω	1	0
13. Είμαι συνήθως ήρεμος και χαλαρός	1	0
14. Το βάρος μου είναι συνήθως σταθερό	1	0
15. Θέλω να βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου	2	0

### Πιθανότητες επιτυχίας:

Είναι ανέτοιμος να το κόψει (<6),

χαμηλές (6–12),

καλές (12–16),

πολύ καλές (>16).

---

**Fagerstrom Test Score**

---

	Εντός 5 λεπτών	3
Πόσο σύντομα μετά το πρωινό ξύπνημα καπνίζετε το πρώτο τσιγάρο;	5-30 λεπτά	<input type="checkbox"/> 2
	31-60 λεπτά	<input type="checkbox"/> 1
Βρίσκετε δύσκολο να μην καπνίσετε σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα;	Ναι	<input type="checkbox"/> 1
	Όχι	<input type="checkbox"/> 0
Ποιο τσιγάρο της ημέρας θα είχατε μεγάλο πρόβλημα να σταματήσετε;	Το πρώτο μετά το ξύπνημα	<input type="checkbox"/> 1
	Οποιοδήποτε άλλο	<input type="checkbox"/> 0
Πόσα τσιγάρα καπνίζετε σε μια μέρα;	≤10	<input type="checkbox"/> 0
	11-20	<input type="checkbox"/> 1
	21-30	<input type="checkbox"/> 2
	≥30	<input type="checkbox"/> 3
Καπνίζετε πιο συχνά/ περισσότερο το πρωί;	Ναι	<input type="checkbox"/> 1
	Όχι	<input type="checkbox"/> 0
Καπνίζετε ακόμα κι όταν είστε άρρωστος στο κρεβάτι;	Ναι	<input type="checkbox"/> 1
	Όχι	<input type="checkbox"/> 0
<b>Σύνολο</b>		