

Bài test (trắc nghiệm) đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21)

Bạn thân mến, trầm cảm là một tình trạng tâm lý nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống của bạn.

Bài test (trắc nghiệm) DASS 21 (gồm 21 câu hỏi) là thang đo chẩn đoán khá phổ biến, chính xác và nhanh chóng về mức độ rối loạn lo âu – trầm cảm - stress mà bạn đọc có thể tự làm trong vài phút.

Bài kiểm tra này sẽ giúp bạn nhận diện các dấu hiệu và triệu chứng của trầm cảm, từ đó cung cấp cái nhìn rõ hơn về tình trạng tâm lý hiện tại của bạn.

Thông qua bài kiểm tra, bạn sẽ được khảo sát về các cảm giác, suy nghĩ và hành vi liên quan đến trầm cảm là điều sẽ hỗ trợ bạn trong việc nhận thức rõ hơn về cảm xúc và trạng thái tâm lý của bản thân, để bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời nếu cần thiết và cải thiện sức khỏe tinh thần của mình.

Hãy đọc mỗi câu hỏi sau và khoanh tròn vào các điểm 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.

Nguyên tắc khi làm bài test

Cách tính điểm như sau:

- 0 - Không đúng với tôi chút nào cả
- 1 - Đúng với tôi phần, 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

Lưu ý: Bạn nên ghi số điểm của từng câu hỏi ra sổ ghi chép. Điểm được tính bằng tổng điểm các câu hỏi và nhân với 2.

Câu hỏi test

Name:

Coaching for Marriage by: Le Hang.

	STT	Câu hỏi	Thang điểm
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 không thấy 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 đã phản ứng thái quá khi có những sự việc xảy ra	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 khiến tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười	0 1 2 3

Name:

Coaching for Marriage by: Le Hang.

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

Name:

Coaching for Marriage by: Le Hang.

A	20.	Tôi hay sợ vô cớ	0 1 2 3
D	21.	Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa	0 1 2 3

Kết quả test

Bạn cộng điểm các câu hỏi lại, sau đó nhân 2 và so sánh với bảng kết quả sau.

Mức độ	Lo âu	Trầm cảm	Stress
Bình thường	0 - 7	0 - 9	0 - 14
Nhẹ	8 - 9	10 - 13	15 - 18
Vừa	10 - 14	14 - 20	19 - 25
Nặng	15 - 19	21 - 27	26 - 33
Rất nặng	≥20	≥28	≥34

Nếu kết quả trắc nghiệm của bạn ở ngưỡng bình thường thì có thể tâm lý bạn vẫn đang được cân bằng tốt.

Nếu bắt đầu chuyển sang lo âu, trầm cảm, stress mức độ nhẹ, bạn cần chú ý đến cảm xúc của mình. Tìm hiểu nguyên nhân của các triệu chứng trên là từ đâu để tìm cách tháo gỡ. Khi rối loạn tâm lý ở mức độ nhẹ, bạn nên tự điều chỉnh suy nghĩ bản thân trước, tránh để tâm trạng ngày càng tệ, sẽ khiến lo âu, trầm cảm, stress chuyển sang mức độ nặng hơn.

Và nếu điểm số sau khi nhân 2 đang ở mức độ vừa của lo âu, trầm cảm, stress, bạn cần thăm khám và tư vấn với bác sĩ chuyên khoa Tâm bệnh. Bác sĩ sẽ chẩn đoán mức độ cụ thể hơn và định hướng phương án điều trị an toàn nhất.