

#6

# Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków  
Fundacji Orlen

## ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

### Zadanie domowe 1

Jako świadome istoty zawsze interpretujemy otaczający nas świat, próbując zrozumieć, co się dzieje. Czasami nasze mózgi chcą pójść „na skróty” i generują wnioski, które nie są do końca dokładne. Różne te ścieżki skrótowe powodują różnego rodzaju zniekształcenia w naszym myśleniu. Czasami możemy dojść do najgorszego możliwego wniosku, innym razem możemy obwiniać siebie za rzeczy, które nie są naszą winą. Zniekształcenia poznawcze pojawiają się automatycznie – nie chcemy myśleć niedokładnie – ale jeśli nie nauczymy się ich zauważać, mogą mieć potężny wpływ na nasze samopoczucie i życie. Zniekształcenia poznawcze zostały po raz pierwszy odnotowane przez Aarona Becka w swoich badaniach z pacjentami z depresją i stanowiły one centralną część jego poznawczej teorii depresji. Rozpoznawanie, a następnie przewyżanie naszych nieprzydatnych stylów myślenia jest często ważną częścią leczenia lęku i depresji w CBT.

Gotowe na wyzwanie? Przeczytaj poniższe zniekształcenia poznawcze, zauważ czy któreś z nich brzmi znajomo i zapisz własny przykład pod danym zniekształceniem poznawczym.

1. Czytanie w myślach – zgadywanie i wyciąganie wniosków na temat myśli, ocen lub intencji innych ludzi najczęściej wobec nas samych np. “Nie wygląda na zadowolonego, pewnie powiedziałem coś nie tak”; “Nie zjadł obiadu ze wczoraj, pewnie mu nie smakował”.

Mój przykład:

---

---

---

---

2. Myślenie dychotomiczne – inaczej “myśleniem w kategoriach wszystko albo nic”, odnosi się do patrzenia na rzeczy w perspektywie czarno- białej, bez odcieni szarości. Np. “Nie zostałam pochwalona na ostatnim spotkaniu, szef myśli że już do niczego się nie nadaję”; “Zapomniał o moich imieninach, pewnie już mnie nie kocha”

Mój przykład:

---

---

---

---

3. Nadmierne uogólnianie – inaczej generalizowanie, czyli wyciąganie wniosków, bez wystarczających dowodów lub na podstawie niewystarczających dowodów czy pojedynczych zdarzeń. Często używane zwroty to “zawsze”, “wszystko”, “nigdy”, itp. Np. “Zawsze jesteś nieszczęśliwy”; “Tobie nigdy nic się nie podoba”.

Mój przykład:

---

---

---

---

4. Negatywny filtr poznawczy – tendencja do widzenia tylko negatywnych aspektów danej sytuacji, z pominięciem pozytywnych. Np. ““Miałam po prostu 'fuksa', dlatego się udało”; “Ostatnio dużo się kłócimy. Jesteśmy beznadziejną parą”

Mój przykład:

---

---

---

---

5. Przeskakiwanie do konkluzji – wyciąganie wniosków na podstawie pojedynczych sytuacji. Np. “Nic do mnie nie powiedział, był na mnie zdenerwowany”; “Ziewał podczas spotkania, był znudzony”.

Mój przykład:

---

---

---

---

6. Przepowiadanie przyszłości – wyciąganie wniosków na temat przyszłości, niezależnie od faktów lub danych. “Pomyliłam się w raportach, zwolnią mnie” “Wyglądali na niezadowolonych, już więcej się ze mną nie spotkają”

Mój przykład:

---

---

---

---

7. Wyolbrzymianie/umniejszanie – opisywanie sytuacji w sposób skrajny, przesadzanie, omijanie informacji. Charakteryzuje się przyznawaniem większej uwagi błędom czy zagrożeniom, i odpowiednio dużo mniejszej uwagi sukcesom, zaletom. Np. "To, że nie dostałem w tym roku bonusu świadczy o moim zupełnym braku kompetencji, podczas, że otrzymywanie bonusów w ubiegłych latach nie świadczy o niczym", "Byłam straszna podczas tej prezentacji, cały czas się myliłam i nie wydusiłam z siebie nic ciekawego".

Mój przykład:

---

---

---

---

8. Katastrofizacja – skupianie się na najczarniejszym scenariuszu, pomijając inne, bardziej prawdopodobne scenariusze Np. "Jak pojadę samochodem, na pewno będę miała wypadek"; "Jak spadnie z huśtawki to złamię kręgosłup".

Mój przykład:

---

---

---

---

9. Uzasadnienie emocjonalne – wyciąganie wniosków na temat rzeczywistości, jedynie na podstawie przeżywanych emocji. “Mam obawy co do tej randki, co oznacza, że lepiej zrezygnować” “Czuję niepokój, coś się wydarzyło”

Mój przykład:

---

---

---

---

10. Personalizacja – przypisywanie sobie odpowiedzialności za zdarzenia, na które nie mamy wpływu lub mamy niewielki wpływ. Np. “Podczas spotkania uśmiechali się. Myśleli, że gadam głupoty”; “Moje dziecko ma zły humor, jestem beznadziejnym rodzicem”.

Mój przykład:

---

---

---

---

11. Nadużywanie imperatywów – odwoływanie się do zasad, powinności w sposób sztywny i bezwzględny. Przejawia się w stwierdzeniach typu "muszę...", "powinienem...", "należy...", "nie należy...". Np. "Nie mogę zrobić najmniejszego błędu. Wszystko musi być zawsze idealnie"; "Dobry rodzic zawsze stawia na pierwszym miejscu swoje dziecko".

Mój przykład:

---

---

---

---

12. Selektywna uwaga – lub inaczej filtr mentalny to skupienie się na negatywnych aspektach danej sytuacji, pomijając inne aspekty te bardziej pozytywne. Np. "Szef mnie pochwalił, ale przecież wczoraj zawaliłem w pracy"; "Mówi tak, bo chce być miła".

Mój przykład:

---

---

---

---



13. Nadużywanie imperatywów – odwoływanie się do zasad, powinności w sposób sztywny i bezwzględny. Przejawia się w stwierdzeniach typu "muszę...", "powiniennem...", "należy...", "nie należy...". Np. "Nie mogę zrobić najmniejszego błędu. Wszystko musi być zawsze idealnie"; "Dobry rodzic zawsze stawia na pierwszym miejscu swoje dziecko".

Mój przykład:

---

---

---

---

14. Etykietowanie – jedna z form nadmiernej generalizacji, ponieważ te „etykiety” są zbyt ogólne oraz tworzone na podstawie niewystarczających faktów. Zamiast wierzyć, że ktoś popełnił błąd, można automatycznie pomyśleć, że ta osoba tak robi bo "jest leniwa" lub "beznadziejna" (można tak też oczywiście pomyśleć o sobie). Np. "To była zła decyzja, jestem taka głupia"; "Jak mogłam tak powiedzieć, jestem beznadziejna".

Mój przykład:

---

---

---

---

## DOWODY ZA I PRZECIW

### Zadanie domowe 2

Wybierz myśl, która powoduje wyzwanie dla najbardziej intensywnych emocji. Ten krok obejmuje zebranie dowodów za i przeciw trafności wybranej myśli, podobnie jak w sprawie sądowej. Zbierając dowody zarówno za, jak i przeciw tej myśli, jesteśmy w stanie ocenić, czy myśl jest realistyczna, czy pomocna.

Ten arkusz pracy pozwala nam poddać nasze myśli procesowi, tak jak w sprawie sądowej, zbierając dowody potwierdzające tę myśl (dowody za) oraz dowody, które ją obalają (dowody przeciw). Podobnie jak w sądzie, ważne jest, aby uwzględnić tylko dowody rzeczowe, a nie własne opinie lub odczucia.

Często intensywność naszych emocji zwiększa naszą wiarę w myśl, jednak często to sama myśl wywołuje emocję, którą odczuwamy. Może zdecydować się na myśl, aby zebrać dowody za i przeciw, ważne jest, abyśmy spróbowali wybrać myśl, która wywołała w nas największe cierpienie. Po wybraniu „gorącej myśli” zapisz daną myśl, po czym zapisz % jak bardzo w nią wierzysz 1%- w ogóle, 100% wierzę zupełnie.

Kiedy czujemy się przygnębieni lub niespokojni, często może być trudno wymyślić dowody na obalenie naszych myśli. Poniżej znajduje się kilka pytań, które pomogą znaleźć dowody przeciwko tej myśli:

Czy pomyliłam myśl z faktem?

Co powiedziałbym przyjacielowi, gdyby miał taką myśl?

Co powiedziałby przyjaciel o mojej myśli?

Ile razy zdarzyło się to w przeszłości?

Gdybym nie czuła się przygnębiona lub niespokojna, czy inaczej postrzegałabym sytuację?

Zadanie sobie powyższych pytań może pomóc w wypełnieniu kolumny 'Dowody przeciw'. Ważne jest również, aby rozważyć, jakie dowody według Ciebie potwierdzają prawdziwość tej myśli. Podobnie jak w sądzie, należy uwzględnić tylko dowody rzeczowe, pamiętając, aby nie umieszczać własnych myśli, opinii lub uczuć w rubrykach Dowód za i Dowód przeciw.

<b>MYŚL</b>	<b>DOWODY ZA</b>	<b>DOWODY PRZECIWIW</b>
<p>Przykład: Jestem głupia, nic mi się nigdy nie udaje,</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- nie dostałam bonusu w pracy,</li><li>- szef powiedział, że nie wykonałam zadania tak jak powinienam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- dostałam się na studia, na które chciałam,</li><li>- dostałam pracę,</li><li>- zdałam prawo jazdy,</li><li>- kupiłam mieszkanie,</li></ul>

# Jak wyglądało to u innej mamy?

## Historia Anity W.

Miałam 18 lat, kiedy urodziłam syna, Tomka. Bycie młodą matką jest trudne, ale moje życie było już w rozsypce. Niedawno dowiedziałam się, że mam Hashimoto, a wszyscy moi przyjaciele wyjeżdżali na studia beze mnie.

Te frustracje piętrzyły się z powodu nowego, nieplanowanego dziecka i utrudniały radzenie sobie ze stresem. Nie mogłam karmić piersią, przez co czułam się jeszcze gorzej. Moi rodzice oboje pracowali, więc zostałam sama z Tomkiem. Czułam się smutna, przestraszona i przytłoczona.

Wtedy nie myślałam, że mam objawy depresji poporodowej. Pomyślałam, że jestem po prostu zła z powodu mojej sytuacji, a mój smutek był związany z dodatkową chorobą, a nie z moim nowym dzieckiem. W jakiś sposób udało mi się pokonać depresję po ciąży. Patrząc wstecz, wyraźnie potrzebowałam pomocy i miałam szczęście, że udało mi się przejść bez interwencji.

4 lata później, zdecydowaliśmy się na kolejne dziecko. Hania urodziła się zdrowa, mimo tego, że przez moje Hashimoto okres ciąży był naprawdę nerwowy. Non stop sprawdzanie hormonów i w dodatku znacznie większe zmęczenie i przyrost wagi...

Dzień po narodzinach Hani poczułam silny niepokój. Zaczęłam się martwić, że będąc tak zmęczona, nie będę w stanie się nią opiekować. Brałam leki przeciwbólowe "na wszelki wypadek", żeby móc szybciej i łatwiej do niej wstać w środku nocy.

Później znowu zrobiło mi się smutno. Musiałam brać silniejsze leki przeciwbólowe i nie mogłam karmić piersią, co sprawiło, że poczułam się mniej kobietą i niewartą matką. Nie byłam w stanie nakarmić mojego dziecka. Czułam się przytłoczona i bezradna.

Adam był przy mnie, ale był to bardzo pracowity okres w jego pracy, więc nie mógł zbyt długo przebywać ze mną. Kiedy byłam w domu, stres się nasilił. Przestałam dbać o siebie – moim zdaniem dbanie o siebie oznaczało zabieranie czasu Hani. Nie jadłam ani nie piłam wystarczającej ilości wody, co oznaczało, że moje ciało jeszcze bardziej się męczyło.

Obsesyjnie czytałam o „właściwym sposobie robienia rzeczy”. Martwiłam się każdą straszną rzeczą, która mogłaby się wydarzyć, gdybym popełniła błąd. Martwię się, taka jest moja osobowość, ale wymknęła się spod kontroli podczas naszego pierwszego tygodnia w domu. Potem znalazłam artykuł o depresji poporodowej. Ku mojemu zaskoczeniu moje objawy pasowały do tych w artykule. Mimo to wahałam się, czy zadzwonić do lekarza. Moja regularna kontrola była za trzy tygodnie i czułam, że mogę wytrzymać do tego czasu.

Myliłam się. Moja depresja pogorszyła się pod koniec tego tygodnia. Opłakiwałam każdą sekundę z Hanią: „Ona już nigdy nie będzie miała tygodnia. Rośnie za szybko. Już nigdy nie będzie taka mała. Zmarnowałam jej tydzień.

Zaczęłam czuć, że posiadanie Hani było pomyłką. Zapytałam Adama: „Co sprawiło, że zdecydowaliśmy się na kolejne dziecko?” Byłam wyczerpana.

Bałam się, że będę się tak czuła już zawsze. Adam też się bał. Pod koniec naszego drugiego tygodnia w domu Adam zadzwonił do mojego lekarza opisać moje objawy. Leki zaczęłam brać już tego samego dnia.

Gdy tylko zaczęłam brać lek, zaczęłam czuć się lepiej. Lek brałam przez rok, czułam się świetnie! Udało mi się odnaleźć radość życia i znów zadbać o siebie i dzieci. Po około roku odstawiłam lek, powoli zmniejszając dawkę. Depresja nie wróciła.

Anita, Niepołomice

## Magiczna SZÓSTKA czyli 6 etapów depresji poporodowej

Wychodzenie z depresji poporodowej jest niestety dość trudnym procesem. To nie jest tak, że możesz wziąć antybiotyki, a dziesięć dni później jesteś gotowa do pracy. Proces rozpoznawania, leczenia i wychodzenia z depresji poporodowej może trwać miesiącami.

Doświadczenie depresji poporodowej można lepiej zrozumieć przez pryzmat słynnego „5 etapów żałoby”, procesu, przez który przechodzą ludzie, gdy mają do czynienia z żalem i tragedią. Opracowane przez Elisabeth Kubler-Ross, szwajcarską psychiatrę, która napisała książkę o śmierci i umieraniu, etapy są następujące:

Zaprzeczenie  
Gniew  
Targowanie się  
Depresja  
Akceptacja  
PTSD

### Sześć etapów depresji poporodowej:

1. Zaprzeczenie: tak musi wyglądać macierzyństwo. Będzie w porządku. To nie może być depresja poporodowa, bo nie jestem chora psychicznie. Jestem pewna, że wkrótce przejdzie. Po prostu potrzebuję więcej snu.
2. Gniew: Nikt nie rozumie, przez co przechodzę. Dlaczego ja?! To ma być czas radości. Nie zasługuję na to. Nie chcę musieć brać leków. Nie chcę iść na terapię. To niesprawiedliwe.
3. Targowanie się: Jeśli będę więcej ćwiczyć i lepiej się odżywiać, wszystko będzie w porządku. Gdybym tylko mogła dojść do punktu, w którym dziecko przespia całą noc, wszystko byłoby w porządku. Jeśli zbliżę się do Boga i będę więcej się modlić, to na pewno zniknie. Muszę tylko ciężiej pracować.
4. Depresja: Powinam po prostu opuścić rodzinę. Sprowadzam wszystkich w dół. Im wszystkim byłoby lepiej beze mnie. Moje biedne dziecko nie zasługuje na taką matkę. Nigdy się nie poprawię, więc nie ma sensu dalej ciągnąć.
5. Akceptacja: To, co się ze mną dzieje, nie jest normalne i nie mogę tego dłużej ignorować. To nie moja wina. To dobrze, że rozmawiam z lekarzem. To w porządku, że proszę o pomoc. Mogę brać leki, chodzić na terapię lub robić wszystko, co jest konieczne dla zdrowia mojego i mojej rodziny. Depresja i lęk poporodowy są tymczasowe i można je leczyć przy pomocy profesjonalnej pomocy.

Jeśli chodzi o depresję warto dodać szósty etap. Etap, który następuje po akceptacji, po leczeniu, po czasie, kiedy zaczynasz czuć się lepiej – ale nie jesteś w 100%. Nazywam to zespołem stresu pourazowego lub etapem PTSD, ponieważ nawet po roku leczenia i poprawy, kolejny rok zajęło niektórym przezwyciężenie traumy związanej z tym, przez co przeszli, i pogodzeniem się z macierzyństwem.

6. PTSD: Nadal martwię się, że depresja poporodowa powróci. Ciągłe oglądam się przez ramię. Za każdym razem, gdy jest mi źle, utwierdzam się w przekonaniu, że tam wróciłam. Czuję, że straciłam dużo pewności siebie i nie wiem, czy kiedykolwiek ją odzyskam. Martwię się, że skrzywdzę moje dziecko na dłuższą metę.

Zajmuje to trochę czasu, ale pozbędziesz się też zespołu stresu pourazowego. W tym momencie w końcu osiągasz całkowite wyzdrowienie. Możesz doświadczyć radości macierzyństwa. Jesteś w stanie uwierzyć, że naprawdę jesteś ponad depresję poporodową. Czujesz miłość, która zawsze tam była, pogrzebana przez PPD, dla twojego dziecka i ufasz, że jesteś lepsza i że jesteś dobrą mamą.

Kubler-Ross uważał, że nie każdy musi koniecznie doświadczyć wszystkich etapów w dokładnie tej samej kolejności, a nawet mieć je wszystkie. Czuła, że większość ludzi przejdzie przez co najmniej dwa z pięciu etapów i że można przełączać się między nimi. Myślę, że podobnie jest z depresją poporodową.

Moja ulubiona część wpisu w Wikipedii na temat pięciu etapów żałoby jest czymś, co chciałbym, abyś dokładnie przemyślał. Aby to podkreślić, zastąpiłem słowo „smutek” słowem „depresja poporodowa”.

„Co istotne, osoby doświadczające (lub opiekunowie obserwujący) etapy nie powinny wymuszać tego procesu. Proces [depresji poporodowej] jest bardzo osobisty i nie należy go przyspieszać ani przedłużać na podstawie narzuconych ram czasowych lub opinii danej osoby. Należy jedynie mieć świadomość, że etapy zostaną przepracowane i osiągnięty zostanie ostateczny etap „akceptacji”.

Nie porównuj swojej osi czasu z innymi. Nie oczekuj, że powinnaś być lepsza. Nie poddawaj się. Osiągniesz akceptację i powrót do zdrowia. Dostaniesz się tam.

# Mój self-care

W razie możliwości, spróbuj wypełnić "Mój self-care" codziennie.  
Da Ci to lepszy obraz danego tygodnia czy miesiąca.

## Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypiałś przynajmniej 8 szklanek wody w ciągu dnia
- zjadłaś pełnowartościowe posiłki
- byłaś aktywna fizycznie (ćwiczenia dla kobiet w ciąży, spacer, itp.)
- spałaś przynajmniej 8h

DZIEŃ	Aktywność			
	Woda	Posiłki	fizyczna	Sen
Poniedziałek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wtorek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Środa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czwartek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piątek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedziela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NASTRÓJ	PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Szczęśliwa							
Zadowolona							
Zmęczona							
Przestraszona							
Zmartwiona							
Niespokojna							
Zmotywowana							
Chora							
Zrelaksowana							
Smutna							
Aktywna							
Samotna							
Znudzona							
Zdenerwowana							
Zfrustrowana							
Zestresowana							
Inny.....							





**DZIENNIK**

**DATA**

A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page between the 'DZIENNIK' and 'DATA' headers.

# Skala DASS (lęk, depresja, stres)

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego. Narzędzie zostało skonstruowane przez Psychology Foundation of Australia, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: Martę Makara-Studzińską, Beatę Petkowicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkowicza. Kwestionariusz DASS 21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: depresji, lęku oraz stresu.

Skala nie jest narzędziem diagnostycznym i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy klinicznej, ponieważ skupia się na pojedynczych elementach depresji i lęku. Zastosowanie DASS-21 ma służyć wskazaniu kierunków samoobserwacji oraz zwiastować potrzebę uzyskania profesjonalnej pomocy. Jedynie lekarz psychiatra może postawić diagnozę depresji. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie ostatniego tygodnia. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią, bądź ze sobą szczerą i pamiętaj, że Twoje odpowiedzi dotyczą ubiegłego tygodnia.

## 1. Trudno było mi się odprężyć

- 0
- 1
- 2
- 3

## 2. Odczuwałam suchość w ustach

- 0
- 1
- 2
- 3

## 3. Nie mogłam doświadczyć pozytywnych uczuć

- 0
- 1
- 2
- 3

**4. Odczuwałam trudność w oddychaniu (np. duszności, przyspieszony oddech bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)**

0

1

2

3

**5. Trudno było mi znaleźć inicjatywę do działania**

0

1

2

3

**6. Miałam skłonności do przesadnego reagowania na różne sytuacje**

0

1

2

3

**7. Odczuwałam drżenie np. rąk**

0

1

2

3

**8. Czułam, że zużywam dużo nerwowej energii**

0

1

2

3

**9. Byłam przestraszona sytuacjami, gdzie mogłam spanikować lub ośmieszyć się**

0

1

2

3

**10. Czułam, że nie ma przede mną przyszłości, nic mnie nie czeka w życiu**

- 0
- 1
- 2
- 3

**11. Czułam się pobudzona (niepokojna)**

- 0
- 1
- 2
- 3

**12. Trudno było się zrelaksować**

- 0
- 1
- 2
- 3

**13. Czułam się smutna i przygnębiona**

- 0
- 1
- 2
- 3

**14. Byłam nietolerancyjna do wszystkiego, co uniemożliwiało mi wzięcie udziału w tym, co robiłem**

- 0
- 1
- 2
- 3

**15. Byłam bliska wpadnięciu w panikę**

- 0
- 1
- 2
- 3

**16. Nie byłam zdolna do odczuwania entuzjazmu**

- 0
- 1
- 2
- 3

**17. Czułam, że jestem niewiele warta**

- 0
- 1
- 2
- 3

**18. Czułam, że jestem raczej przewrażliwiona**

- 0
- 1
- 2
- 3

**19. Zdałam sobie sprawę z dziwnej pracy mojego serca pomimo braku wysiłku fizycznego (np. przyspieszone bicie serca, zanik bicia serca)**

- 0
- 1
- 2
- 3

**20. Czułam się przestraszona bez powodu**

- 0
- 1
- 2
- 3

**21. Czułam, że życie nie ma sensu**

- 0
- 1
- 2
- 3

## Normy do kwestionariusza DASS-21.

DASS-21 to narzędzie składające się z 3 samoopisowych skal: depresji, lęku i stresu. Każda z 3 skal składa się z 7 pozycji podzielonych na podskale z podobnymi treściami.

Skala depresji pytania: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21. Skala lęku pytania: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20. Skala stresu pytania: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Aby uzyskać wynik ostateczny w kwestionariuszu DASS-21 należy dodać do siebie punkty przypisane wszystkim pytaniom wchodzącym w skład każdej skali osobno, a następnie pomnożyć uzyskany wynik punktowy przez 2.

	Depresja	Lęk	Stres
<b>Wynik w normie</b>	<b>0-9</b>	<b>0-7</b>	<b>0-14</b>
<b>Średni</b>	<b>10-13</b>	<b>8-9</b>	<b>15-18</b>
<b>Umiarkowany</b>	<b>14-20</b>	<b>10-14</b>	<b>19-25</b>
<b>Znaczący</b>	<b>21-27</b>	<b>15-19</b>	<b>26-33</b>
<b>Bardzo znaczący</b>	<b>28+</b>	<b>20+</b>	<b>34+</b>

**Wynik w normie** – wskazuje na brak niepokojących problemów.

Chociaż może się wydawać, że stresujące sytuacje zdarzają się w Twoim życiu, Twoje odpowiedzi świadczą o tym, że dobrze sobie z nimi radzisz. Tak trzymaj!

**Wynik średni** – sugeruje, że mogą występować przejawy zaburzeń nastroju o niewielkim nasileniu/ częstotliwości. Spędź trochę więcej czasu na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne, poprzez medytacje, czas dla siebie/ swoich znajomych.

**Wynik umiarkowany** – oznacza, że należy obserwować stan zdrowia, ponieważ mogą rozwijać się niepokojące problemy z nastrojem. Sugerujemy abyś monitorowała swój nastrój przez następne 3 tygodnie. Spędź więcej czasu na swoim zdrowiu psychicznym, skup się na rzeczach, które przyniosą Ci radość/ poczucie spełnienia. Zadbaj o zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną. Medytuj i poświęć więcej czasu na zadaniach domowych. bądź medyczną. Nie zastanawiaj się dwa razy- sięgnij po pomoc :)

**Wynik znaczący** – sygnalizuje możliwą konieczność konsultacji z psychologiem. Sięgnij po pomoc w Twoim lokalnym centrum zdrowia psychicznego/ skonsultuj się z psychologiem lub psychoterapeutą.

**Wynik bardzo znaczący** – sugeruje potrzebę objęcia opieką psychologiczną bądź medyczną. Nie zastanawiaj się dwa razy- sięgnij po pomoc :)