

Il questionario **DASS 42** **Depression Ansia Stress Scale**



L'**Ansia**, lo **Stress** e la **Depressione** sono **disturbi emotivi** che affliggono milioni di persone in tutto il mondo, indipendentemente da età e genere.

Questi termini sono spesso utilizzati in modo interscambiabile, ma rappresentano condizioni emotive distinte, ciascuna con caratteristiche e sintomi peculiari ed unici.

Il riconoscimento e la gestione di questi disturbi rivestono un'importanza cruciale nell'avvio del percorso di Mental Wellness.

Esistono vari test per valutare l'Ansia, lo Stress e la Depressione, ma i due principali sono il DASS *Depression Anxiety Stress Scales* nelle versioni con 42 e 21 domande sviluppato nel 1995 da Peter Lovibond della University of New South Wales di Sydney ed i *Beck Depression Inventory* (BDI) e *Beck Anxiety Inventory* (BAI) pubblicati nel 1961 da Aaron Beck dell' University of Pennsylvania.

Per le nostre finalità è stato preferito il DASS in quanto in letteratura ha dimostrato di possedere proprietà psicometriche e capacità di separazione nei carichi fattoriali migliori rispetto ai Beck.

Delle due versioni disponibili abbiamo ritenuto più opportuno utilizzare la versione originale a 42 items per poter meglio valutare anche in senso qualitativo - e non solo numerico- le risposte

Dettagli

Il DASS è un insieme di 3 scale di autovalutazione progettate per misurare gli stati emotivi negativi di Depressione, Ansia e Stress. Il DASS è stato costruito non semplicemente come un'altra delle tante scale di misurazione degli stati emotivi convenzionalmente definiti, ma per promuovere il processo di definizione, comprensione e misurazione degli stati emotivi onnipresenti e clinicamente significativi solitamente descritti come depressione, ansia e stress. Il DASS dovrebbe quindi soddisfare le esigenze sia dei ricercatori che dei clinici

Ciascuna delle 3 scale DASS contiene 14 items, suddivisi in sottogruppi di 2-5 elementi con contenuto simile.

1. Scala della depressione
valuta la disforia, la disperazione, la svalutazione della vita, l'autoironia, la mancanza di interesse/coinvolgimento, l'anedonia e l'inerzia.
2. La scala dell'ansia
valuta l'eccitazione autonoma, gli effetti del muscolo scheletrico, l'ansia situazionale e l'esperienza soggettiva dell'affetto ansioso.
3. Scala dello stress
valuta la difficoltà a rilassarsi, l'eccitazione nervosa e l'essere facilmente turbato/agitato, irritabile/per-reattivo e impaziente.

Ai soggetti viene chiesto di utilizzare scale di gravità/frequenza a 4 punti per valutare la misura in cui hanno sperimentato *nell'ultima settimana* ogni stato d'animo o fisico prospettato nella domanda. I punteggi per Depressione, Ansia e Stress sono calcolati sommando i punteggi per gli elementi pertinenti.

Il valore principale del DASS in un contesto clinico è quello di chiarire il luogo del disturbo emotivo, come parte del più ampio compito di valutazione clinica e la sua funzione essenziale è quella di valutare la gravità dei *sintomi principali* di Depressione, Ansia e Stress.

Bisogna poi tener presente che le persone clinicamente depresse, ansiose o stressate possono anche manifestare sintomi aggiuntivi che tendono ad essere comuni e trasversali a due o a tutte e tre le condizioni, come il sonno, l'appetito e i disturbi sessuali: questi sintomi, ove presenti saranno evidenziati e valutati nel colloquio clinico successivo al test.

Il DASS e la diagnosi

Il DASS si basa su una concezione *dimensionale* piuttosto che categoriale della misura di angoscia in cui la depressione e l'ansia variano lungo un continuum di gravità.

L'assunto su cui si è basato lo sviluppo del DASS (e che è stato confermato dai dati della ricerca) è che le differenze tra la depressione, l'ansia e lo stress vissuti dai soggetti normali e da quelli clinicamente disturbati, sono essenzialmente differenze di grado. Il DASS non ha quindi implicazioni dirette per l'assegnazione dei pazienti a categorie diagnostiche discrete postulate in sistemi classificatori come il DSM e l'ICD. Tuttavia, i cutoff raccomandati per le etichette di gravità convenzionali (normale, moderata, grave) sono standardizzati e riportati nel Manuale DASS.

Le etichette di gravità sono utilizzate per descrivere l'intera gamma di punteggi nella popolazione, quindi "lieve", ad esempio, significa che la persona è al di sopra della popolazione media, ma probabilmente ancora al di sotto della gravità tipica di qualcuno che cerca aiuto: cioè non significa un lieve livello di disturbo.

Infine il DASS può essere anche auto compilato online (come nel nostro caso) e valutato con algoritmi di IA, ma le decisioni in ambito diagnostico e terapeutico basate su particolari profili di punteggio devono essere prese solo da medici esperti dopo un esame clinico appropriato.

Guida all'interpretazione

Punteggio	Depressione (D)	Ansia (A)	Stress (S)
Normale	0-9	0-7	0-14
Lieve	10-13	8-9	15-18
Moderato	14-20	10-14	19-25
Severo	21-27	15-19	26-33
Estremamente severo	>27	>19	>33

