

DEPRESSZIÓS SKÁLA

Kitöltési útmutató: Ez a kérdéssor arra vonatkozik, milyen érzései voltak és hogyan viselkedett az elmúlt héten. Az alábbi skálát alapul véve írja a vonalra azt a számot, amely legjobban jellemzi, hogy milyen gyakran érzett vagy viselkedett az adott módon az elmúlt héten.

0 = ritkán vagy soha

2 = mérsékelt (3-4 nap)

1 = kicsit vagy néha (1-2 nap)

3 = legtöbbször vagy mindig (5-7 nap)

- 1. Aggódott olyan dolgok miatt, amelyek miatt nem szokott.
- 2. Nem volt kedve enni; nem volt étvágya.
- 3. Úgy érezte, még a családja és a barátai segítségével sem tud megszabadulni a szomorúságától.
- 4. Úgy érezte, ugyanolyan jó, mint a többi ember. (X)
- 5. Nehezen tudott arra koncentrálni, amit éppen csinált.
- 6. Depressziósnak érezte magát.
- 7. Úgy érezte, hogy minden, amit tett, erőfeszítésébe került.
- 8. Reménykedve tekintett a jövőbe. (X)
- 9. Úgy érezte, zátonyra futott az élete.
- 10. Félt.
- 11. Nyugtalanul aludt.
- 12. Boldog volt. (X)
- 13. Kevesebbet beszélt a szokásosnál.
- 14. Magányosnak érezte magát.
- 15. Az emberek barátságtalanok voltak Önnel.
- 16. Élvezte az életet. (X)
- 17. Olykor sírási rohamai voltak.

- ___ 18. Szomorú volt.
- ___ 19. Úgy érezte, hogy nem szeretik az emberek.
- ___ 20. Nem tudott lendületbe kerülni.

Kiszámítás: Először az (X)-szel jelölt tételek pontszámait fordítsa meg! Azután adja össze a 20 tételt.

Értékelés: 0 - 15: OK; 16 - 20 enyhe; 21 - 25: közepes; 26 - 60: súlyos depresszió

Vélemény, javaslat:

Normál érték mellett élvezze az életet!

Enyhe depressziós értéknél konzultáljon szakpszichológussal vagy pszichiáterrel!

Közepes depressziós értéknél keressen fel szakembert!

Súlyos depressziós értéknél feltétlenül forduljon szakemberhez!