



VPRAŠALNIK ZA DEPRESIJO

NAVODILO

Kako pogosto v zadnjem času spodaj naštete trditve veljajo za vas?

Obkrožite črko pred trditvijo, kako pogosto v naštete trditve veljajo za vas.

1. Počutim se potrtega in žalostnega
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

2. Najbolje se počutim zjutraj, ko vstanem
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

3. Imam obdobja, ko mi gre na jok oziroma začnem nenadoma jokati
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

4. Imam težave z nespečnostjo
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

5. Appetit imam nespremenjen (enak kot prej)
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

6. Uživam v spolnosti
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

7. Izgubil sem telesno težo
 - a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.



8. Imam težave z zaprtjem
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
9. Čutim razbijanje srca
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
10. Sem utrujen brez razloga
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
11. Dogaja se mi, da se težko zberem, da težko jasno mislim
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
12. Vsakdanje obveznosti opraviš z lahkoto
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
13. Sem brez obstanka, nemiren
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
14. Z optimizmom zrem v prihodnost
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.



-
15. Sem bolj ranljiv, občutljiv kot običajno
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
16. Odločitve sprejemam z lahkoto
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
17. Počutim se koristnega
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
18. Živim polno življenje
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
19. Imam občutek, da sem drugim v napoto
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.
20. Še vedno uživam v stvareh kot včasih
- a) nikoli-redko,
 - b) občasno,
 - c) pogosto,
 - d) večino časa-stalno.

Če ste obkrožili črko a, dodelite 1 točko, pri črki b 2 točki, pri črki c 3 točke in pri črki d 4 točke. Vse točke seštejte, seštevek delite z 80 in rezultat pomnožite s 100. Če ste dosegli med 25 in 49 točk, govorimo o normalnem stanju, med 50 in 59 točk o blagi depresiji, med 60 in 69 točk o zmerni depresiji in če doseže 70 ali več točk o hudi depresiji.