



UPITNIK SAMOPROCENE ZA DEPRESIJU

U toku poslednje 2 nedelje, koliko često Vam je smetao bilo koji od sledećih problema? (zaokružite jedan od ponuđena četiri odgovora, od 0 do 3, za svako pitanje od 1. do 9):

Problemi	Nije uopšte	Nekoliko dana	Više od 7 dana*	Skoro svakog dana
1. Slabo interesovanje ili zadovoljstvo da nešto radite	0	1	2	3
2. Malodušnost, depresija ili beznadežnost	0	1	2	3
3. Problemi da zaspate, spavate u kontinuitetu ili previše spavanja	0	1	2	3
4. Osećanje zamora ili nedostatka energije	0	1	2	3
5. Loš apetit ili prejedanje	0	1	2	3
6. Loše mišljenje o sebi - ili osećaj da ste promašaj, ili da ste razočarali sebe ili svoju porodicu	0	1	2	3
7. Teškoća da se koncentrišete na stvari, kao što su čitanje novina ili gledanje televizije	0	1	2	3
8. Toliko usporeno kretanje ili govor da su drugi to mogli da primete. Ili suprotno - toliko ste uzvrpoljeni ili nemirni da ste se kretali više nego obično	0	1	2	3
9. Razmišljanje da bi bilo bolje da Vas «nema» ili da sebi, na neki način, prekratite život	0	1	2	3

* nije neophodno 7 dana uzastopno



TUMAČENJE REZULTATA

Saberite sve bodove i taj zbir (skor) uporedite sa skalom:

- 1) Bez znakova depresivne krize (skor 0 - 4);
- 2) Subsindromalna depresija (skor 5 - 9);
- 3) Depresivna epizoda (skor 10 i više):
 - a) Blaga depresivna epizoda (skor 10 – 14);
 - b) Umereno teška depresivna epizoda (skor 15 – 19) i
 - c) Teška depresivna epizoda (skor 20 – 27).

Ukoliko prepoznajete simptome depresije (nemogućnost da se oseća radost i zadovoljstvo, gubitak interesovanja i volje za svakodnevne aktivnosti, nedostatak snage i energije, laka zamorljivost, neraspoloženje koje je duže, teže i dublje od uobičajene tuge, doživljaji beznadežnosti i беспомоћности, poremećaji spavanja i apetita, dugotrajni telesni bolovi), ili na skali imate skor 10 i više, obavezno se javite svom izabranom lekaru.