



ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV A DEPRESSZIÓ FELMÉRÉSÉRE

Az elmúlt 2 hétben, milyen gyakran vélte felismerni az alábbi problémákat?
(Válasszon minden kérdésre (1-9) egyet a négy felajánlott válasz közül (0-3)):

Problémák	Egyáltalán nem	Néhány napig	Több mint 7 napig *	Szinte minden nap
1. Csökkent az érdeklődése és/vagy kevesbé volt képes élvezni azokat a dolgokat, amelyek korábban örömmel töltötték el?	0	1	2	3
2. Csüggedés, depresszió vagy reménytelenség	0	1	2	3
3. Volt/van problémája az elalvással ill. az éjszaka átalvásával? Netán túlságosan megnőtt az alvásiigénye és szinte menekülne be az ágyba?	0	1	2	3
4. Fáradtnak érezte magát, csökkent az energiája?	0	1	2	3
5. Csökkent vagy növekedett az étvágya?	0	1	2	3
6. Érzett rendszeresen a közelmúltban értéktelenség vagy bűnösség érzést.	0	1	2	3
7. Nehezen tud olyan feladatra koncentrálni, mint az újságolvasás, vagy tévénézés.	0	1	2	3
8. Olyannyira lelassult a mozgása vagy a beszéde, hogy ezt mások is észrevették. Vagy az ellenkezője - annyira ideges vagy nyugtalan, hogy többet mozogott a szokásosnál.	0	1	2	3
9. Foglalkozott mostanában a halál (öngyilkosság) gondolatával?*	0	1	2	3

* nem szükséges 7 egymást követő napon



AZ EREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE

Adja össze a pontokat, és az összeget hasonlítsa össze az alábbi skálával:

- 1) Depressziós válság jelei nélkül (0 – 4 pont);
- 2) Szubszindrómás depresszió (5 – 9 pont);
- 3) Depressziós epizód (10 - pont):
 - a) Enyhe depressziós epizód (10 – 14 pont);
 - b) Közepesen súlyos depressziós epizód (15 – 19 pont) és
 - c) Súlyos depressziós epizód (20 – 27 pont).

Amennyiben felismerte a depresszió tüneteit (az örömezés és elégedettség hiánya, a mindennapi tevékenységek végzése iránti érdeklődés csökkenése, az erőnlét és az energia hiánya, fáradékonyság, kedvetlenség amely hosszabb idejű, nehezebb lefolyású és mélyebb a szokásos szomorúságnál, elveszettség és kilátástalanság érzése, az alvás és az étvágy zavara, hosszantartó testi fájdalmak), vagy a skálán 10 vagy ennél több pontot szerzett, feltétlenül jelenkezzen a választott orvosánál.

A Vajdaság AT területén folyó 2013 évi közegészségügyi speciális program feladata: Depresszió, mint a Vajdaság AT lakosságának közegészségügyi problémája - "Együtt a depresszió ellen"