

Самооценъчни скали за депресия и тревожност

Самооценъчна депресивна скала на У. Цунг

Този въпросник се състои от списък от твърдения, които се отнасят до депресивните състояния. Прочетете последователно твърденията и определете колко често тези твърдения описват начина, по който сте се чувствали през последните 7 дни. Използвайте четирите степени, посочени в таблицата: никога или рядко; понякога; често; много често или винаги.

Оградете числото в подходящата колона*	никога или рядко	поякога	често	много често или винаги
1. Чувствам се потиснат, мрачен и тъжен.	1	2	3	4
2. Сутрин се чувствам най-добре.	4	3	2	1
3. Неочаквано се разплаквам или често ме избива на плач.	1	2	3	4
4. Нощем спя лошо.	1	2	3	4
5. Ям толкова, колкото и по-рано.	4	3	2	1
6. Сексуалният живот все още ми доставя радост.	4	3	2	1
7. Забелязвам, че отслабвам на тегло.	1	2	3	4
8. Страдам от запек.	1	2	3	4
9. Сърцето ми бие по-бързо от преди.	1	2	3	4
10. Уморявам се без причина.	1	2	3	4
11. Мисля толкова ясно, както и преди.	4	3	2	1
12. Извършвам по-бавно, отколкото обикновено ежедневните си задължения.	4	3	2	1
13. Чувствам се неспокоен и не мога да седя на едно място.	1	2	3	4
14. Гледам с надежда в бъдещето.	4	3	2	1
15. Станал съм по-раздразнителен от обикновено.	1	2	3	4
16. Лесно вземам решения.	4	3	2	1
17. Мисля, че съм полезен и се нуждаят от мен.	4	3	2	1
18. Животът ми е запълнен (оползотворен).	4	3	2	1
19. Имам чувството, че за другите би било по-добре, ако бих бил мъртъв.	1	2	3	4
20. Не ме удовлетворява това, което върша, не ми доставя радост.	4	3	2	1

**Оригиналната методика предвижда да не се оградят числа, а да се маркира в съответното квадратче срещу всяко твърдение, след което всяка отметка се съпоставя с числото от таблица - матрица.*

Резултати: Ако сумата от заградените числа срещу всяко от 20-те твърдения е под 40, това говори против наличието на депресивно състояние. Стойности от 41 до 47 се срещат при леки депресии, от 48 до 55 – при умерени до тежки депресии, над 55 – при тежки депресии.

Ако сте събрали повече от 47 точки, не се колебайте да се свържете със специалист (психиатър), за да се направи по-детайлна клинична оценка и да се прецени дали за вас няма да се окаже подходящо предписване на лечение (напр. с антидепресанти). Знайте, че депресията е лечимо състояние.

Самооценъчна скала за депресия на VON ZERSSEN

Пред вас са двойки прилагателни, които означават противоположни състояния. Отбележете с хиксче (X) в кутийката вдясно прилагателното, което най-добре отговаря на вашето сегашно състояние. Не мислете дълго, преди да отговорите, и не пропускайте нито един ред! Когато се колебаете, избирайте онова прилагателно от двойката, което в по-голяма степен или по-често можете да отнесете към себе си през последната една седмица (по-скоро едното или по-скоро другото; кое от тях е доминиращо или преобладава напоследък). Отговоряйте колкото можете по-рядко с „нито едното, нито другото“.

Напоследък се чувствам:

ПО-СКОРО	ПО-СКОРО	НИТО ЕДНОТО, НИТО ДРУГОТО
бодър	отпаднал	
отзивчив	равнодушен	
радостен	печален	
удачник	неудачник	
ведър	раздразнителен	
решителен	нерешителен	
весел	тъжен	
в добро настроение	В лошо настроение	
с добър апетит	без апетит	
общителен	затворен в себе си	
кадърен	некадърен	
спокоен	напрегнат	
щастлив	нешастен	
общителен	стеснителен	
непорочен	порочен	
незаstraшен	заstraшен	
заобиколен с приятели	изоставен	
уравновесен	вътрешно неуравновесен	
уверен в себе си	неуверен в себе си	
пълноценен	нищожен	
непоколебим	отстъпчив	
отпочинал	уморен	
твърд	колеблив	
спокоен	неспокоен	
целеустремен	отпуснат	
нужен	ненужен	
сръчен	непохватен	
превъзхождащ другите	малоценен	

Ключ: Маркираните позитивни отговори (тези в първата колона) носят 0 точки, маркираните негативни варианти (втората колона) носят 2 точки, неутрален отговор (най-дясната колона) се точкува с 1.

Резултати:

От 0 до 6 точки –вашето състояние може да се квалифицира като хипертимия, т.е. необичайно приповдигнато настроение и свръхактивност. Това състояние (особено когато не е провокирано от позитивно събитие с голяма значимост за индивида или когато е прекалено продължително) понякога може да създава проблеми на индивида и на околните и да се развие до състояние с клинична значимост.

От 7 до 16 точки – състоянието ви може да се квалифицира като нормотимия, т.е. нормално настроение и активност (или отсъствие на депресия).

От 17 до 26 точки – състоянието ви може да се квалифицира като състояние на загриженост с развиване на депресивна реакция. Обикновено такова състояние предизвикват негативни събития в ежедневието, които често се обозначават като „ежедневен стрес“.

От 27 до 41 точки – вашето състояние може да се определи като „невротична депресия“, т.е. невроза с депресивен облик. Препоръчително е да се обърнете за консултация със специалист за по-детайлна оценка на състоянието ви.

От 42 до 56 точки – имате изразена депресия и в този случай настоятелно се препоръчва да потърсите специализирана помощ.

HADS самооценъчен въпросник за определяне на интензивни тревожни и депресивни състояния

Инструкции: Използвайте таблицата по-долу, посочете до каква степен сте съгласни или не сте съгласни с всяко от написаните твърдения. Моля за всеки въпрос изберете един отговор от четирите предложени. Отговаряйте колкото се може по-спонтанно и не размишлявайте дълго над отговорите си.

11	Чувствам се напрегнат	
	През по-голямата част от времето	3
	През голяма част от времето	2
	От време на време, на моменти	1
	Изобщо не се чувствам така	0
22	Все още изпитвам удоволствие от нещата, на които се радвах и преди	
	Определено в същата степен	0
	Не толкова много	1
	Само малко	2
	Изобщо не е така	3
33	Страхувам се, че нещо ужасно ще се случи всеки момент	
	Много категорично и твърде неприятно	3
	Да, но не е прекалено зле	2
	Донякъде, но това не ме безпокои	1
	Изобщо не се чувствам така	0
44	Мога да се смея и виждам смешната страна на нещата	
	Така, както и преди	0
	По-малко от преди	1
	Категорично не е толкова много сега	2
	Изобщо не мога	3

55	Спохождат ме обезпокояващи мисли	
	Наистина голяма част от времето	3
	През повечето време	2
	От време на време, но не твърде често	1
	Само на моменти	0
66	Весел/а съм	
	Изобщо не е така	3
	Не е често	2
	Понякога	1
	През повечето време	0
77	Мога да се отпусна и да се чувствам спокоен	
	Категорично да	0
	Обикновено	1
	Не е често	2
	Изобщо не мога	3
88	Имам чувството, че движенията ми са забавени	
	Почти през цялото време	3
	Много често	2
	Понякога	1
	Никога	0
99	Изпитвам неприятното чувство, че стомахът ми се обръща	
	Изобщо не е така	0
	На моменти	1
	Доста често	2
	Много често	3
110	Изгубил съм интерес как изглеждам	
	Категорично да	3
	Не се грижа толкова, колкото би трябвало	2
	Може би не се грижа чак толкова много	1
	Грижа се както обичайно	0
111	Чувствам се неспокоен, когато се налага да пътувам	
	Наистина много	3
	Доста	2
	Не е много	1
	Изобщо не	0
112	Очаквам нещата от ежедневието с удоволствие	
	Както винаги съм правил/а	0
	Като че ли в по-малка степен, отколкото преди	1
	Категорично в по-малка степен от преди	2
	По-скоро не	3
113	Внезапно ме обхваща паника	
	Наистина много често	3
	Доста често	2
	Не много често	1
	Изобщо не	0

114	Мога да се наслаждавам на хубава книга или радио или телевизионна програма	
	Често	0
	Понякога	1
	Не е често	2
	Много рядко	3
		Общо „Т“
		Общо „Д“

HADS (Snaith & Zigmond, 1994) е самооценъчен въпросник, развит за определяне на интензивни тревожни и депресивни състояния. Тъй като е бил развит за прилагане в непсихиатрични организации, той не отчита симптомите, от които могат да страдат само хората с психично заболяване, като физическа болка и загуба на тегло. Клиентите са помолени да изберат един отговор от четири, предложени за всеки въпрос. Те трябва да отговорят спонтанно и да получат инструкции да не мислят прекалено дълго за отговорите си. Точките на всеки отговор са дадени в дясната колонка.

Въпросите с нечетни номера (1, 3, 5, 7, 9, 11 и 13) са свързани с тревожността, а въпросите с четни номера (2, 4, 6, 8, 10, 12 и 14) са свързани с депресията.

Оценяване: Съберете отделно точките на „Т“-тата (въпросите за тревожност) и отделно точките на „Д“-тата (въпросите за депресия). Нормите по-долу ще ви дадат представа за нивото на тревожност и депресия.

- 0-7 – нормално
- 8-10 – слабо
- 11-14 – средно
- 15-21 – сериозно