

SKALA ZA SAMOPROCJENU DEPRESIJE

Pročitajte sljedeće izjave i procijenite koliko često navedena izjava opisuje Vaše osjećaje i misli u proteklih nekoliko dana.

Obilježite kvačicom Vaš odgovor	Rijetko	Ponekad	Često	Većinom
1. Osjećam se tužno i potišteno.				
2. Najbolje se osjećam ujutro.				
3. Plačem i često sam na rubu suza.				
4. Imam problema sa spavanjem.				
5. Jedem uobičajeno kao i ranije.				
6. Uživam u seksu kao prije.				
7. Primjećujem da gubim na težini.				
8. Imam problema s konstipacijom/zatvorom.				
9. Srce mi kuca brže nego inače.				
10. Umaram se bez razloga.				
11. Misli su mi bistre kao i ranije.				
12. S lakoćom obavljam stvari koje sam i prije obavljao/la.				
13. Nemiran/na sam i ne mogu se umiriti.				
14. Nadam se svijetloj budućnosti.				
15. Razdražljiviji/ja sam nego inače.				
16. Lako donosim odluke.				
17. Osjećam se korisnim/om i potrebnim/om.				
18. Moj život je prilično ispunjen.				
19. Drugima bi bilo bolje kada bih ja bio/bila mrtav/va.				
20. Još uvijek uživam u stvarima u kojima sam i prije uživao/la.				

Ukupan rezultat: _____

Za pitanja: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 i 19 ključ za bodovanje je:

- rijetko = 1 bod
- ponekad = 2 boda
- često = 3 boda
- većinom = 4 boda

Za pitanja 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 i 20 primjenjuje se obrnuto bodovanje:

- rijetko = 4 boda
- ponekad = 3 boda
- često = 2 boda
- većinom = 1 bod

Značanje rezultata:

< 50 bodova = normalno

>50 i <60 bodova = blaga depresivnost (iskazujete neke depresivne simptome)

>60 i <70 = umjerena depresivnost (rezultat može biti indikativan za veliku depresiju)

>70 bodova = ozbiljna i velika depresivnost

Ako ste postigli rezultat veći od 70 potražite pomoć stručnjaka!