



# УПИТНИК САМОПРОЦЕНЕ ЗА ДЕПРЕСИЈУ

У току последње 2 недеље, колико често Вам је сметао било који од следећих проблема? (заокружите један од понуђена четири одговора, од 0 до 3, за свако питање од 1. до 9):

Проблеми	Није уопште	Неколико дана	Више од 7 дана*	Скоро сваког дана
1. Слабо интересовање или задовољство да нешто радите	0	1	2	3
2. Малодушност, депресија или безнадежност	0	1	2	3
3. Проблеми да заспите, спавате у континуитету или превише спавања	0	1	2	3
4. Осећање замора или недостатка енергије	0	1	2	3
5. Лош апетит или преједање	0	1	2	3
6. Лоше мишљење о себи – или осећај да сте промашај, или да сте разочарали себе или своју породицу.	0	1	2	3
7. Тешкоћа да се концентришете на ствари, као што су читање новина или гледање телевизије	0	1	2	3
8. Толико успорено кретање или говор да су други то могли да примете. Или супротно – толико сте узврпољени или немирни да сте се кретали више него обично	0	1	2	3
9. Размишљање да би било боље да Вас «нема» или да себи, на неки начин, прекинете живот	0	1	2	3

\* није неопходно 7 дана узастопно



## ТУМАЧЕЊЕ РЕЗУЛТАТА

Саберите све бодове и тај збир (скор) упоредите са скалом:

- 1) Без знакова депресивне кризе (скор 0 – 4);
- 2) Субсиндромална депресија (скор 5 – 9);
- 3) Депресивна епизода (скор 10 и више):
  - а) Блага депресивна епизода (скор 10 – 14);
  - б) Умерено тешка депресивна епизода (скор 15 - 19) и
  - в) Тешка депресивна епизода (скор 20 – 27).

Уколико препознајете симптоме депресије (немогућност да се осећа радост и задовољство, губитак интересовања и воље за свакодневне активности, недостатак снаге и енергије, лака заморљивост, нерасположење које је дуже, теже и дубље од уобичајене туге, доживљаји безнадежности и беспомоћности, поремећаји спавања и апетита, дуготрајни телесни болови), или на скали имате скор 10 и више, обавезно се јавите свом изабраном лекару.