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** | **поня- кога** | **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 | 23 | 1 |
| 13. Чувствам се неспокоен и не мога да седя на едно място. | 1 | 2 | 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 | 2232 | 1 |
| 18. Животът ми е запълнен (оползотворен). | 4 | 3 | 1 |
| 19. Имам чувството, че за другите би било по-добре, ако бих бил мъртъв. | 1 | 2 | 4 |
| 20. Не ме удоволетворява това, което върша, не ми доставя радост. | 4 | 3 | 1 |

*\*Оригиналната методика предвижда да не се ограждат 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 (Х) 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). Отговаряйте 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 | нещастен |  |
| общителен | стеснителен |  |
| непорочен | порочен |  |
| незастрашен | застрашен |  |
| 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 отсътвие 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:** Използвайки 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 |

3

**Общо** „**Д**“

**Общо** „**Т**“

Много рядко

2

Не е често

1

Понякога

0

Често

**Мога да се наслаждавам на хубава книга или радио или телевизионна програма**

**114**

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