

JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNICH 2 TYGODNI DOKUCZAŁY PANU/PANI NASTĘPUJĄCE PROBLEMY:

1. Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności:

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3pkt)

2. Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3 pkt)

- 3. wcale nie dokuczały (0 pkt)
- 4. kilka dni (1 pkt)
- 5. więcej niż połowę dni (2 pkt)
- 6. niemal codziennie (3pkt)

3. Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen, albo zbyt długi sen

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3 pkt)

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3pkt)

4. Uczucie zmęczenia lub brak energii

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3 pkt)

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)

- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3pkt)

5. Brak apetytu lub przejadanie się

- A) wcale nie dokuczały (0 pkt)
- B) kilka dni (1 pkt)
- C) więcej niż połowę dni (2 pkt)
- D) niemal codziennie (3pkt)

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3 pkt)

6. Poczucie niezadowolenia z siebie — lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiódł/zawiodła Pan/Pani siebie lub rodzinę Poczucie niezadowolenia z siebie — lub uczucie, że jest się do niczego, albo , że zawiódł/zawiodła Pan/Pani siebie lub rodzinę

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3 pkt)

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3pkt)

7. Problemy ze skupieniem się na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) D) niemal codziennie (3pkt)(3 pkt)

8. Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć? Albo wręcz przeciwnie — niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3 pkt)

A) 9. Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy

B) wcale nie dokuczały (0 pkt)

C) kilka dni (1 pkt)

D) więcej niż połowę dni (2 pkt)

E) niemal codziennie (3pkt)

9. Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3 pkt)

A) wcale nie dokuczały (0 pkt)

B) kilka dni (1 pkt)

C) więcej niż połowę dni (2 pkt)

D) niemal codziennie (3pkt)

Twój wynik=.....

W badaniach walidacyjnych kwestionariusza, w grupie 6000 pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej, ustalono następujące zakresy nasilenia depresji: brak 0–4; łagodna 5–9; umiarkowana 10–14; umiarkowanie ciężka 15–19; ciężka 20- 27.

W walidacji narzędzia w populacji polskiej obliczono wartość graniczną 12 pkt. Jest to optymalny punkt odcięcia do przesiewowej diagnozy depresji wśród osób w wieku 18–60 lat. Wynik nie jest równoznaczny z diagnozą kliniczną wykonywaną przez specjalistę.

Źródło: Dr Robert L. Spitzer, Dr Janet B.W. Williams, Dr Kurt Kroenke oraz współpracownicy z wykorzystaniem grantu oświatowego od firmy Pfizer Inc. *Andrzej Kokoszka, Adam Jastrzębski, Marcin Obrębski Psychiatrii 2016; 13, 4: 187–193*