



**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. 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)

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)

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 (3 pkt)



6. 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)

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)
- D) niemal codziennie (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)

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)

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* *Psychiatry 2016; 13, 4: 187–193*