

**Spørgeskema om symptomer på depression og
sæsonafhængig depression (SAD)
Selvbedømmelse (PIDS-SA)**

Dette spørgeskema kan hjælpe dig med at afgøre, om du burde tale med en læge om depression, om hvorvidt du kunne have en sæsonafhængig depression (SAD), og om behandling – enten med lys, medicin eller psykoterapi - bør overvejes. Det kan ikke bruges til selv at stille din diagnose, men det kan hjælpe dig med at bedømme sværhedsgraden og tidspunktet for visse symptomer på depression. Du bør besvare skemaet helt for dig selv – til eget brug - og hvis din familie eller venner også gerne vil anvende spørgeskemaet, bør du give dem deres egne kopier af skemaet. Du skal sætte ring omkring dit svar til højre for hvert spørgsmål og derefter følge vejledningen for at finde dit svar tal..

AFSNIT 1: NOGLE SPØRGSMÅL OM DEPRESSION

Har der det sidste år været en periode på mindst to uger, hvor du har oplevet, at nogen af følgende problemer var til stede næsten hver dag? (Du kan naturligvis have haft flere sådanne perioder).

Har der været en periode på to uger eller mere...

| | | |
|--|-----------|------------|
| hvor du har haft problemer med at falde i søvn, eller med vågne op midt om natten og ikke kunne falde i søvn igen, eller med at sove for meget? | JA | NEJ |
| hvor du har følt dig træt eller havde meget lidt energi? | JA | NEJ |
| hvor du har haft nedsat appetit, eller du spiste for meget? Eller betydelig vægtøgning eller vægttab, selv om du ikke var på slankekur? | JA | NEJ |
| hvor du har haft meget lidt interesse i eller glæde ved at gøre ting? | JA | NEJ |
| hvor du har følt dig nedtrykt, deprimeret eller uden håb? | JA | NEJ |
| hvor du har haft det dårligt med dig selv – eller følt dig som en fiasko – eller følte, at du svigtede dig selv eller din familie? | JA | NEJ |
| hvor du har haft svært ved at koncentrere dig om tingene, som for eksempel at læse avis eller se fjernsyn? | JA | NEJ |
| hvor du har været så rastløs eller urolig, at du var meget mere i bevægelse end sædvanligt? Eller det modsatte – at du bevægede dig eller talte så langsomt, at andre kan have lagt mærke til det? | JA | NEJ |
| hvor du har tænkt meget på døden eller på, at det ville være bedre for dig at være død, eller endog tænkt på at gøre skade på dig selv? | JA | NEJ |

Hvor mange af ovenstående spørgsmål har du svaret “JA” til? _____

AFSNIT 2: HVOR «SÆSONBETONET » ER DU SOM PERSON?

Du bedes sætte ring om et enkelt tal for hver linie for at angive hvor meget de følgende former for adfærd eller følelser ændrer sig efter årstiden.

*(Det kan for eksempel være forskelligt, hvor meget du sover om vinteren og om sommeren)
(0= ingen ændring, 1= lille ændring, 2= moderat ændring, 3= tydelig ændring, 4= meget udtalt ændring).*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ændringer i din totale søvnlængde (inklusive nattesøvn og lur om dagen) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ændringer i niveauet for dit sociale samvær (inklusive venner, familie og kollegaer) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ændringer i dit generelle humør eller din trivsel | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Vægtændring | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Appetitændring (både med hensyn til trang til bestemte fødevarer og til hvor meget du spiser) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ændringer i dit energiniveau | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Hvad er de summen af all de tal, du har sat ring omkring ovenfor? _____

AFSNIT 3 : HVILKE MÅNEDER SYNES DU, ER «EKSTREME » FOR DIT VEDKOMMENDE?

Ved hver af de nævnte former for adfærd eller følelser skal du sætte ring om alle de måneder der er relevante. Hvis der ikke er nogen måned, hvor et enkelt punkt er fremherskende, sætter du ring om «ingen» Du skal kun sætte ring om en måned, hvis du husker en tydelig ændring i forhold til de øvrige måneder og hvis dette har været tilfældet gennem flere år. Du må gerne sætte ring om flere måneder for hvert punkt.

| | KOLONNE A | | | | | | | | | | | | | KOLONNE B | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-------|---|-----|----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-------|
| Jeg har tendens til at have det dårligst i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at have det bedst i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |
| Jeg har tendens til at spise mest i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at spise mindst i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |
| Jeg har tendens til at tage mest på i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at tabe mest i vægt i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |
| Jeg har tendens til at sove mest i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at sove mindst i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |
| Jeg har tendens til at have mindst energi i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at have mest energi i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |
| Jeg har tendens til at have mindst socialt samvær i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen | Jeg har tendens til at have mest socialt samvær i | Jan | Fe | Mar | Apr | Mai | Juni | Juli | Aug | Sept | Okt | Nov | Dec | ingen |

Hvor mange gange har du sat du ring om hver af disse måneder i Kolonne A og B ovenfor?

Jan Feb Mar Apr Maj Juni Juli Aug Sept Okt Nov Dec Ingen

Kolonne A

— — — — — — — — — — — — — —

Kolonne B

— — — — — — — — — — — — — —

AFSNIT 4: NOGET MERE OM MULIGE SYMPTOMER I VINTERMÅNEDERNE

| | | |
|---|-----------|------------|
| Jeg har tendens til at sove mere (inklusive lur om dagen) | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at have svært ved at vågne om morgenen | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at have ringe energi om dagen og føler mig træt det meste af tiden | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til alt i alt at have det dårligere sent om aftenen end om morgenen | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at mærke et tydeligt humør- eller energimæssigt dyk om eftermiddagen | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at føle en stærk trang til søde sager eller stivelsesholdige fødevarer | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at spise flere søde sager eller stivelsesholdige fødevarer, hvad enten jeg føler trang til det eller ej | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til at føle en stærk trang til søde sager, men for det meste om eftermiddagen eller aftenen | JA | NEJ |
| Jeg har tendens til tage mere på i vægt om sommeren | JA | NEJ |

Hvor mange af disse spørgsmål har du svaret "ja" til ? ____

**Spørgeskema om symptomer på depression og sæsonafhængig depression (SAD)
Selvvurdering (PIDS-SA) Personal Inventory for Depression and SAD
Self-Assessment Version (PIDS-SA)**

Michael Terman, PhD, and Janet B.W. Williams, DSW

New York State Psychiatric Institute and Department of Psychiatry, Columbia University

Vejledning til tolkning af svar

Afsnit 1. Hvis du har sat ring om 5 eller flere problemer, er det muligt at du har en depressiv lidelse, der er så alvorlig, at du bør overveje at søge hjælp. Selv om du kun har sat ring om ét eller to problemer, skulle du måske overveje at tale med en psykiater, psykolog, socialrådgiver eller anden sundhedsfaglig person, såfremt problemerne bekymrer dig eller forstyrrer din dagligdag. Det kan være, at du har haft disse problemer i *mindre end* to uger - i så fald har du nok ikke en "alvorlig" depressiv lidelse (lægeligt set), men den kan være så belastende, at det ville være godt at tale med en terapeut og muligvis få behandling. For at kunne afgøre om problemet er sæsonbetinget, skal du se på Afsnit 2 og 3 nedenfor.

Afsnit 2. Hvis summen af dine svartal i Afsnit 2 er mindre end 6, hører du til i gruppen "ikke-sæsonafhængige". Du har formentlig ikke nogen sæsonafhængig depressiv lidelse (SAD). Hvis du har et meget højt svartal i Afsnit 1, er det dog stadigvæk muligt at du har haft en depression, og det ville være godt at få psykiatrisk råd og vejledning fra en professionel

Hvis summen af dine svartal i Afsnit 2 ligger mellem 7 og 11, har du muligvis en mild udgave af SAD, hvor de sæsonafhængige ændringer er mærkbare eller endog ret så generende. Hvis summen af dine svartal ligger på 12 eller mere, er der større sandsynlighed for, at du har depressionssygdommen SAD. Men der er stadig behov for, at du overvejer, i hvilke måneder der er flest problemer, som det kan ses i Afsnit 3.

Afsnit 3: *Personer med efterårs- eller vinter-depression* har tendens til at have et svartal på 4 eller mere hver måned i 3-5 måneder i træk, begyndende med en måned mellem september og januar, som det vil kunne ses ud fra Kolonne A. Når det gælder månederne uden for dette område, plejer svartallet at ligge på nul eller omtrent nul. I Kolonne B vil det sædvanligvis være de samme personer, der vil have 4 eller mere per måned i 3-5 måneder i træk, begyndende med en måned mellem marts og juni.

Der findes personer, der har et andet mønster, hvor svartallene er ligelig fordelt mellem Kolonne A og B i både vinter- og sommermånederne.

De kan for eksempel have det dårligst og have mindst socialt samvær om sommeren, især i juli og august. I samme periode spiser de måske mindst, taber mest i vægt og sover mindst. Om vinteren kan de have det bedst og have mest socialt samvær, men alligevel have tendens til at spise mere, tage mere på i vægt og sove mere. Her kan det dreje sig om sommerudgaven af sæsonafhængig depression og her vil forslag til behandling være anderledes end de, der gælder for vinterdepression.

Nogle personer har forholdsvis høje svartal for efterårs- og vintermånederne i Kolonne A (vinterdepression), men der er også gode og dårlige måneder fordelt over hele året. Et sådant mønster kan være tegn på en vinterforværring af de symptomer, man har, snarere end en tydelig SAD. Forslag til behandling om vinteren kan ligne dem, der gælder for SAD, selv om der kan være behov for yderligere behandling.

Nogle personer har en depression både om vinteren og om sommeren, mens de har det fint i forårs- og efterårsmånederne. I modsætning til hvordan de har det om vinteren, har de for det meste intet øget søvnbehov og ingen spisetrang i forbindelse med sommerdepressionen. Dette er en speciel type SAD, hvor der måske er behov for at behandlingstiltag om sommeren og om vinteren er forskellige fra hinanden. Selv de personer, som kun har en vinterdepression, kan opleve humør- og energimæssige dyk om sommeren, når det regner eller er overskyet og mørkt i flere dage. Da kan det ofte hjælpe, hvis man i disse perioder kortvarigt benytter sig af vinterbehandlingen.

Afsnit 4. Hvis du har sagt ja til nogen af disse former for adfærd, har du haft vintersymptomer. Her kan behandlingen for SAD have en positiv virkning, hvad enten du har været nedtrykt eller ej. Jo højere dit svartal i Afsnit 4 er, jo mere sandsynligt er det, at du har vinterudgaven af SAD. Man kan imidlertid være deprimeret om vinteren uden at have disse symptomer – eller endog med de helt modsatte symptomer, som for eksempel forringet søvn eller appetit. Hvis dette er tilfældet, vil lægen eller psykologen måske anbefale en behandling, der ikke er specielt rettet mod SAD.

NOTES

Yderligere information om SAD og behandlingen heraf kan fås på Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org.

Forfatterteam: *Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madelyn Gould Ph.D., M.P.H.* Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA.

Den danske udgave (2008) inkl. tilbageoversættelsesprocedure er lavet i samarbejde mellem medimanus (www.medimanus.dk) og Center for Environmental Therapeutics, New York (admin@cet.org), under supervision af Klaus Martiny, PhD, Psykiatrisk Forskningsenhed, Psykiatrisk Hospital, 3400 Hillerød (kmar@noh.regionh.dk). Oversættelsesteam: Gabriele Bech-Andersen, Susan Søndergaard, Michael Stebbing, MediManus, Danmark.

Copyright © 2008, Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., New York Psychiatric Institute Division. Alle rettigheder forbeholdes. Ikke-kommerciel reproduktion er tilladt. PDF-versionen kan downloades gratis fra www.cet.org. Distribution gennem kommercielle parter er forbudt.