

Depresszió és Szezonális Affektív Zavarok Kérdőív (SAD)

Önkitöltős forma

Ez a kérdőív segíthet Önnek eldönteni, hogy a depressziója miatt felkeressen-e egy szakembert, hogy vajon Szezonális Affektív Zavar lehet-e az Ön problémája, illetve, hogy érdemes-e elgondolkodnia valamilyen gyógyszeres-, fény-, vagy pszichoterápia szükségességén. Ez a kérdőív nem alkalmas öndiagnózisra, de segíthet Önnek abban, hogy felmérje bizonyos depressziós tünetek súlyosságát és idői jellemzőit. A kérdéseket egyedül válaszolja meg, s amennyiben a családtagok vagy barátok is szeretnék használni, számukra készítsen külön másolatokat a kérdőívről. A válaszait jelölje a kérdések mellett a jobb oldalon, majd kövesse a pontozással kapcsolatos utasításokat.

Első rész: Néhány kérdés a depresszióval kapcsolatban.

Az elmúlt év során előfordult-e az Ön életében olyan, **legalább két hetes időszak**, amely alatt a következő problémák valamelyike minden nap vagy majdnem minden nap jelen volt? (Természetesen több ilyen időszak is lehetett.)

Volt olyan két hét, vagy hosszabb időszak ...

| | | |
|---|-------------|------------|
| ... amikor nehezen tudott elaludni vagy többször felébredt az éjszaka folyamán vagy amikor ellenkezőleg, túl sokat aludt? | IGEN | NEM |
| ... amikor úgy érezte, hogy fáradt vagy kevés az energiája? | IGEN | NEM |
| ... amikor nem volt étvágya vagy ellenkezőleg, túlságosan sokat evett? Esetleg jelentős testsúly növekedést vagy csökkenést tapasztalt, pedig nem diétázott? | IGEN | NEM |
| ... amikor kevés érdeklődést érzett a tevékenységek iránt, amelyeket végzett vagy kevés örömet jelentettek ezek Önnek? | IGEN | NEM |
| ... amikor lehangoltnak, depressziósnak vagy reményvesztettnek érezte magát? | IGEN | NEM |
| ... hogy rossz érzései voltak önmagával kapcsolatosan (vagy egyenesen úgy érezte, hogy egy csódtömeg) vagy azt gondolta, hogy elkeserítő a saját maga vagy a családja számára? | IGEN | NEM |
| ... amikor úgy érezte, hogy gondot okoz Önnek koncentrálni valamire; például az újságolvasásra vagy a tv-nézésre? | IGEN | NEM |
| ... amikor olyan ideges vagy nyugtalan volt, hogy sokkal többet járkált fel-alá, mint szokott? Vagy éppen ellenkezőleg, olyan lassan mozgott vagy beszélt, hogy az másoknak is feltűnt? | IGEN | NEM |
| ... amikor sokat gondolt a halálra, vagy arra, hogy jobb lenne meghalni, esetleg arra hogy kárt tegyen önmagában? | IGEN | NEM |

A fenti kérdések közül hányra adott „IGEN” választ? _____

Második rész: Mennyire évszak-függő személy Ön?

Minden sorban karikázza be azt a számot, amely a legpontosabban jelzi, hogy az adott viselkedés vagy érzés **milyen mértékben változik Önnél az évszakok változásával!** (Például előfordulhat Önnél, hogy télen és nyáron eltérő az alvás mennyisége.)

- 0 = nincs változás
- 1 = enyhe mértékű változás
- 2 = közepes mértékű változás
- 3 = jelentős mértékű változás
- 4 = extrém mértékű változás

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Változás az Ön teljes alvásmennyiségében (tekintetbe véve mind az éjszakai alvást, mind a nappali szundikálást) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Változás az Ön társas tevékenységének a mennyiségében (barátokkal, családdal, munkatársakkal végzett társas tevékenységek) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Változás az Ön általános hangulatában vagy jól-létében | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Változás az Ön testsúlyában | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Változás az Ön étvágyában (akár az éhségérzetben, akár az elfogyasztott étel mennyiségében) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Változás az Ön energia-szintjében | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Mennyi a fentebb bekarikázott számok összege? _____ pont

Harmadik rész. Mely hónapok különösen kiemelkedők az Ön számára?

Az állítások alatt karikázza be azokat a hónapokat, amelyek az adott viselkedés vagy érzés szempontjából kiemelkedőek az Ön számára! Ha egyetlen hónapra sem jellemző kiemelkedően az adott állítás, akkor karikázza be az „egyik sem” választ! Csak abban az esetben kell valamelyik hónapot bekarikáznia, ha úgy érzi, hogy **abban a hónapban a többi hónaphoz képest határozott változás jellemző, amely több éven keresztül is** megjelent. Minden állításnál bekarikázhat több hónapot is.

A oszlop

Ilyenkor érzem magam a legpocsékabbul

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor eszem a legtöbbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor hízok a legtöbbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor alszom a legtöbbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor van a legkevesebb energiám

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor vagyok a legkevésbé aktív a társas életben

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

B oszlop

Ilyenkor érzem magam a legjobban

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor eszem a legkevesebbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor fogyok a legtöbbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor alszom a legkevesebbet

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor van a legtöbb energiám

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Ilyenkor vagyok a leginkább aktív a társas életben

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

Hányszor karikázta be az egyes hónapokat a fenti kérdéseknél az A, illetve a B oszlopokban?

jan. febr. márc. ápr. máj. jún. júl. aug. szept. okt. nov. dec. egyik sem

A oszlop ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

B oszlop ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Negyedik rész. A téli tünetekről még...

A téli hónapok alatt - összehasonlítva az év többi időszakával -, az alábbi tünetek közül melyek szoktak (ha egyáltalán bármelyik) Önnél előfordulni?

Hajlamos vagyok többet aludni (a nappi szundikálást is beleértve). IGEN NEM

A reggeli ébredés nagyobb valószínűséggel jelent problémát. IGEN NEM

Gyakrabban előfordul, hogy kevesebb az energiám és az idő nagy részében fáradtnak érzem magam. IGEN NEM

Inkább jellemző, hogy összességében rosszabbul érzem magam késő este, mint reggel. IGEN NEM

Inkább jellemző egy erős átmeneti hangulat- vagy energiacsökkenés a délutánok folyamán. IGEN NEM

Jobban kívánom az édességet és a szénhidrátokat. IGEN NEM

Hajlamos vagyok több édességet és szénhidrátot enni, függetlenül attól, hogy kívánom-e. IGEN NEM

Jobban kívánom az édességeket, de elsősorban délután vagy az este folyamán. IGEN NEM

Inkább vagyok hajlamos hízni, mint a nyár folyamán. IGEN NEM

A fentiek közül hány kérdésre adott „IGEN” választ? _____

Depresszió és Szezonális Affektív Zavarok Kérdőív (SAD)

Önkitöltős forma

Michael Terman, PhD, and Janet B.W. Williams, DSW.
New York State Psychiatric Institute and
Department of Psychiatry, Columbia University

Értelmezési útmutató

Első rész. Ha Ön öt vagy annál több problémát karikázott be, valószínű, hogy átesett major depressziós időszakon, ami miatt érdemes segítséget kérnie.

Ha Ön akár csak egy vagy két problémát karikázott be, még akkor is érdemes lehet konzultálnia pszichiáterrel, pszichológussal, szociális munkással, vagy más szakemberrel, ha ezek a problémák aggodalmat keltenek Önben, vagy ha megnehezítik a mindennapi életét.

Elképzelhető, hogy a fenti problémák valamelyikét tapasztalta két hétnél rövidebb ideig – ha így van, valószínű, hogy Önnek nincs „major” depressziója (a definíció klinikai értelmében), de ettől még elképzelhető, hogy a probléma elég súlyos ahhoz, hogy érdemes legyen felkeresnie egy szakembert.

Ahhoz, hogy el tudja dönteni, hogy a problémája szezonális-e (évszakfüggő-e), tekintse át a **Második rész** és **Harmadik rész** információit.

Második rész. Ha a Második részben adott összpontszáma kevesebb, mint 6, akkor problémái nem szezonális jellegűek; valószínűleg Önnek nincs Szezonális Affektív Zavara (SAD).

Ha az első részben a pontszáma magas volt, úgy valószínű, hogy átélt már depressziós időszakot, ami szükségessé teszi, hogy mentális szakemberrel konzultáljon.

Ha az Ön pontszáma a Második részben 7 és 11 között van, lehet, hogy Önnek enyhe szezonális affektív zavara van, azaz évszakfüggő változások észlelhetők az Ön tüneteiben, amelyek akár meglehetősen zavaróak is lehetnek.

Ha az Ön összpontszáma 12, vagy annál több, úgy valószínű, hogy Önnek klinikailag jelentős Szezonális Affektív Zavara van. Ebben az esetben

azt is figyelembe kell venni, hogy mely hónapok okozzák Önnek a legtöbb problémát. Ennek eldöntésében a harmadik rész segít.

Harmadik rész. Azok az emberek, akik őszi vagy téli depresszióban szenvednek, 4 vagy annál több pontot érnek el havonta egy olyan 3-5 hónapig tartó időszakban, amely időszak szeptember és január között bármikor kezdődhet (ezt jelzi az A oszlop). Az ezen az időszakon kívül eső hónapok alatt az ilyen zavarban szenvedő személyek által jelölt érték nulla vagy közel nulla. Ugyanezek a személyek a B oszlopban gyakran szintén 4 vagy annál több pontot érnek el havonta egy olyan 3-5 hónapig tartó időszakban, ami március és június között bármikor kezdődhet.

Mások azonban más mintázattal jellemezhetők. Náluk a pontok megoszlanak az A oszlop és B oszlop között a téli és nyári hónapokban is. Például a legrosszabbul nyáron – különösen júliusban és augusztusban – érzik magukat, s ekkor a kapcsolódnak be a legkevesebb társas tevékenységbe, de ugyanezen időszak alatt esznek a legkevesebbet, veszítenek legtöbbet a súlyukból, és alszanak a legkevesebbet. Télen érzik magukat a legjobban, ekkor a legaktívabbak a társas életben, ugyanakkor ilyenkor esznek, híznak és alszanak a legtöbbet. Az ilyen emberek nyári típusú szezonális depresszióval jellemezhetők, s számukra a kezelési javaslat különbözik a téli depresszióban szenvedőkéétől.

Vannak olyan személyek is, akik viszonylag magas értékeket adnak az A oszlopban az őszi és téli hónapokban (téli depresszió), ugyanakkor a „jó” és „rossz” hónapok az egész év során szétszórtan helyezkednek el. Az ilyen mintázat inkább a tünetek téli rosszabbodását jelzi, mintsem határozott Szezonális Affektív Zavart. A tünetek téli rosszabbodásával járó állapot esetén javasolt terápia hasonló ahhoz, mint amit a téli

Szezonális Affektív Zavarban ajánlanak, ugyanakkor szükség lehet további kezelésekre is.

Van, aki depressziósnak érzi magát télen is és nyáron is, de tavasszal és ősszel jól érzi magát. A téli depresszióval ellentétben a nyári depressziójukat nem jellemzi túlalvás vagy túlevés. Ez a Szezonális Affektív Zavarok egy speciális fajtája, melynek esetében más és más típusú kezelés lehet megfelelő télen és nyáron. Amikor napokon keresztül esős vagy borús az időjárás nyáron, még azok a személyek is megtapasztalhatnak átmeneti csökkenést a hangulatban és energiában, akik csak télen depressziósak. Ők gyakran érznek javulást (a tünetek enyhülését), ha ezekben a periódusokban alkalmazzák a szokásos téli kezelésüket.

Negyedik rész. Ha ezek közül a speciális viselkedések közül bármelyikről beszámolt, Önnek olyan téli tünetei vannak, amelyek esetében hatékony lehet a Szezonális Affektív Zavarok terápiája, attól függetlenül, hogy fennáll-e depresszív hangulat, vagy sem. Minél magasabb értéket adott a Negyedik részben, annál valószínűbb, hogy Önnek téli depressziója van. Természetesen téli depresszió előfordulhat a fenti tünetek hiányában is – sőt akár olyan ellentétes tünetek esetében is, mint például a csökkent alvásmennyiség vagy csökkent étvágy. Amennyiben ez az eset áll fenn, a szakember olyan kezelést javasolhat, amit nem speciálisan a Szezonális Affektív Zavarok kezelésére dolgoztak ki.

NOTES

For further information about SAD and its treatments, see the website of the Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. Part 1 was adapted from the *Prime-MD Clinician Evaluation Guide*, developed by Robert L. Spitzer, MD, and Janet B.W. Williams, DSW, New York State Psychiatric Institute and Department of Psychiatry, Columbia University. Parts 2 and 3 were adapted from the *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* developed by Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, and Thomas A. Wehr, MD, National Institute of Mental Health. Preparation of the PIDS was sponsored in part by Grant MH42930 from the U.S. National Institute of Mental Health to the Research Foundation for Mental Hygiene, New York State Psychiatric Institute.

Copyright © Center for Environmental Therapeutics, New York, New York. Minden jog fenntartva. Személyes vagy klinikai használatra. A kereskedelmi terjesztés tilos. 2008 januári verzió. Translation: Adrien Rigó, PhD, Zsolt Demetrovics, PhD (Eötvös Loránd University, Budapest).

