

Questionario per la valutazione della Depressione e della SAD Versione Auto-Somministrata (PID-SA)

Questo questionario dovrebbe aiutarti a capire se sia opportuno consultare un medico nel caso fossi affetto da Depressione o Disturbo Affettivo Stagionale (SAD) e se sia necessario un trattamento, con terapia della luce, farmaci o psicoterapia. Questo non è uno strumento di auto-diagnosi, ma ti può aiutare a valutare la gravità dei sintomi depressivi di cui soffri. Dovresti rispondere a queste domande da solo e farne copie separate se qualche familiare o amico lo volesse utilizzare. Cerchia le tue risposte a destra di ogni domanda e, al termine, segui le istruzioni per la correzione.

PARTE 1. ALCUNE DOMANDE SULLA DEPRESSIONE.

Nello scorso anno, hai vissuto un periodo di tempo definito e della durata di almeno due settimane, in cui hai esperito qualcuno dei seguenti problemi ogni giorno o quasi? (Ovviamente, potresti aver avuto più di uno di tali periodi).

Ci sono state due settimane o più durante le quali...

Ti è capitato di avere difficoltà ad addormentarti o a mantenere il sonno, oppure di dormire troppo?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di sentirti stanco o con poca energia?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di avere poco appetito o di mangiare troppo? Oppure di perdere o acquistare peso in modo considerevole, nonostante non fossi a dieta?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di avere poco interesse o poco piacere nel fare le cose?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di sentirti giù, depresso o senza speranza?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di provare sentimenti negativi verso te stesso, oppure di pensare di essere un fallimento o di aver deluso te stesso o la tua famiglia?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di avere difficoltà a concentrarti sulle cose, come leggere il giornale o guardare la televisione?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di essere così nervoso o agitato da doverti muovere molto più del normale? Oppure, viceversa, di muoverti e parlare così lentamente tanto da apparire strano agli occhi delle altre persone?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Ti è capitato di aver pensato a lungo alla morte o che fosse meglio essere morto o di pensare anche di farti del male?	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO

A quante domande hai risposto "SI"? _____

2° PARTE. CHE TIPO DI "STAGIONALITA'" HAI?

Indica, cerchiando per ogni linea il numero corrispondente, in che misura ritieni che i seguenti comportamenti o sentimenti cambino con il passare delle stagioni. (Per esempio, in estate potresti dormire ad orari differenti rispetto all'inverno)

(0= nessun cambiamento, 1= lieve cambiamento, 2= moderato cambiamento, 3= cambiamento marcato, 4= cambiamento estremo)

Cambiamenti nella lunghezza totale del sonno (incluso il sonno notturno e i pisolini)	0 1 2 3 4
Cambiamenti nei tuoi livelli di attività sociale (inclusi amici, familiari e colleghi)	0 1 2 3 4
Cambiamenti dell'umore o nella sensazione di benessere generale	0 1 2 3 4
Cambiamenti di peso	0 1 2 3 4
Cambiamenti nel tuo appetito (sia come sensazione di fame che come quantità di cibo)	0 1 2 3 4
Cambiamenti nel tuo livello di energia	0 1 2 3 4
Qual è la somma totale dei punteggi che hai cerchiato?	_____

3° PARTE. QUALI MESI RISULTANO PIU' "ESTREMI" PER TE?

Per ognuno dei seguenti comportamenti o sentimenti, cerchia tutti i mesi in cui ritieni vi sia un cambiamento. Dovresti cerchiare un mese solo se sei in grado di ricollegarlo ad un distinto cambiamento rispetto agli altri mesi e se questo si verifica in diversi anni. Puoi cerchiare più di un mese per ogni domanda. Se per alcune domande non riuscisci ad identificare un mese in particolare, cerchia "nessuno".

COLONNA A								COLONNA B																			
Tendo a sentirmi peggio in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo a sentirmi meglio in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Tendo a mangiare di più in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo a mangiare meno in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Tendo a mettere su peso in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo a perdere più peso in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Tendo a dormire di più in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo a dormire di meno in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Tendo ad avere meno energia in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo ad avere più energia in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Tendo ad essere meno socievole in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno	Tendo ad essere più socievole in	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno

Quante volte hai cerchiato ogni mese, nella colonna A e nella colonna B?

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Nessuno
Colonna A													
Colonna B													

4° PARTE. QUALCOSA IN PIU' SU EVENTUALI SINTOMI INVERNALI

Quali dei seguenti sintomi, se ce ne sono, tendono ad essere presenti durante i mesi invernali, rispetto agli altri mesi dell'anno?

Tendo a dormire per un maggior numero di ore (inclusi i pisolini)	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo a fare fatica ad alzarmi la mattina	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo ad avere meno energia durante il giorno, sentendomi stanco per la maggior parte del tempo	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo a sentirmi peggio, complessivamente, la sera tardi più che la mattina	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo ad avere un evidente crollo dell'umore o dell'energia nel pomeriggio	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo ad aver più bisogno di dolci e carboidrati	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo a mangiare più dolci e carboidrati, che ne senta la necessità o meno	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo ad avere più bisogno di dolci, soprattutto al pomeriggio e alla sera	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
Tendo ad assumere più peso rispetto all'estate	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO

A quante domande hai risposto SI? _____

Questionario per la valutazione della Depressione e della SAD

Versione Auto-Somministrata (PID-SA)

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

GUIDA ALL'INTERPRETAZIONE

Parte 1. Se hai segnalato cinque o più problemi, è possibile che tu soffra di Disturbo Depressivo Maggiore per il quale dovresti considerare la possibilità di chiedere aiuto medico. Se invece hai evidenziato solo uno o due problemi, dovresti consultare uno psichiatra, psicologo, o un'altra figura professionale esperta di disturbi mentali, se il problema ti preoccupa o interferisce con le tue attività quotidiane.

Potresti aver esperito questi sintomi per *meno* di due settimane; se così fosse, probabilmente il tuo problema non è un disturbo depressivo “maggior” (come viene definito clinicamente), ma potrebbe essere comunque abbastanza serio da meritare attenzione da parte di un medico ed un eventuale trattamento.

Per determinare se il tuo problema sia stagionale o meno consulta le parti 2 e 3.

Parte 2. Se il tuo punteggio totale nella seconda parte è inferiore a 6, ricadi nel sottotipo “non stagionale” e probabilmente non soffri di un disturbo depressivo stagionale (SAD). Se, tuttavia, hai totalizzato un punteggio alto nella Parte 1, è comunque possibile che tu abbia esperito una depressione che merita attenzione e guida da un professionista in campo psichiatrico.

Se il tuo punteggio nella Parte 2 rientra tra 7 e 11, potresti avere una versione attenuata del SAD, nel quale i cambiamenti stagionali sono rilevanti e potrebbero darti del malessere. Se il tuo punteggio è pari o superiore a 12, è più probabile la presenza di SAD di rilievo clinico. È necessario, però, considerare quali mesi ti creano maggiori problemi, come mostrato nella Parte 3.

Parte 3. Le persone affette da depressione *autunnale o invernale* tendono ad avere un punteggi mensili uguali o maggiori a 4, per 3-5 mesi consecutivi compresi tra Settembre e Gennaio, così come può risultare nella Colonna A. Per i mesi non inclusi in quel periodo, il punteggio dovrebbe essere zero o vicino a zero. Nella Colonna B, le stesse persone tendono a mostrare punteggi mensili pari o superiore a 4 per 3-5 mesi nel periodo tra Marzo e Giugno.

Alcune persone mostrano un diverso andamento, con punteggi ripartiti tra le colonne A e B sia durante l'inverno che nei mesi estivi. Per esempio, esse tendono a sentirsi peggio e ad essere meno socievoli durante

l'estate, specialmente in Luglio e Agosto; durante lo stesso periodo, esse tendono a mangiare meno, a perdere molto peso e a dormire meno. In inverno, tendono a sentirsi meglio e socializzare di più; tendono anche a mangiare di più, mettere su peso e a dormire di più. Alcune persone soffrono di una depressione stagionale di tipo *estivo*: in questo caso le raccomandazioni terapeutiche saranno differenti da quelle per la depressione invernale.

Alcune persone mostrano nella Colonna A punteggi *relativamente* alti durante i mesi autunnali ed invernali (depressione *invernale*), **ma presentano anche un'oscillazione tra mesi “buoni” e “cattivi” nel corso dell'anno.** Tale distribuzione potrebbe indicare un peggioramento invernale dei sintomi, piuttosto che un vero e proprio SAD. Le strategie di trattamento per le depressioni invernali sono analoghe a quelle del SAD con stagionalità invernale, sebbene possano essere necessari trattamenti addizionali.

Alcune persone si sentono depresse sia in inverno che in estate, ma si sentono bene durante la primavera e l'autunno. La loro depressione estiva però, rispetto a quella che presentano in inverno, non è solitamente accompagnata da eccessiva sonnolenza e abnorme bisogno di cibo; questo è un caso speciale di SAD per il quale risultano più appropriati trattamenti diversi in estate e inverno.

Anche le persone che sono depresse solo in inverno, a volte, esperiscono un abbassamento del tono dell'umore e di energia durante l'estate quando il tempo rimane piovoso o uggioso per diversi giorni. In questi periodi, essi traggono spesso beneficio dall'utilizzo del trattamento invernale che assumono abitualmente in inverno.

Parte 4. Se hai riportato qualcuno di questi comportamenti specifici, hai provato sintomi invernali che potrebbero rispondere ai trattamenti per il SAD, indipendentemente dal fatto che tu abbia o no l'umore depresso. Quanto più alto è il tuo punteggio nella Parte 4, tanto più è possibile che tu soffra di depressione stagionale invernale. È possibile, inoltre, essere depressi in inverno *senza* questi sintomi o con sintomi *opposti*, quali una riduzione del sonno e dell'appetito. Se così fosse, uno psichiatra potrebbe raccomandarti un trattamento non strettamente indicato per il SAD.

NOTE

Per ulteriori informazioni sulla SAD ed il suo trattamento visita il sito del Centro per le Terapie Ambientali <http://www.cet.org>.
La Parte 1 è stata adattata da *Prime-MD Clinician Evaluation Guide*, sviluppata da Robert L. Spitzer, MD, e Janet B.W. Williams, DSW, New York State Psychiatric Institute and Department of Psychiatry, Columbia University. Le Parti 2 e 3 sono state adattate da *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire*, sviluppato da Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, e Thomas A. Wehr, MD, National Institute of Mental Health. Realizzazione in parte sponsorizzata da: Grant MH42930, National Institute of Mental Health. Traduzione italiana: Gavinelli C. e Ballan S., Dipartimento di Neuroscienze Cliniche, San Raffaele – Turro, Milano. Copyright © 1998, Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., New York Psychiatric Institute Division. All rights reserved.