

Persoonlijke inventarisatie van depressie en seizoengebonden stemmingsstoornissen

Zelfbeoordelingvragenlijst versie (PIDS-SA)

Deze vragenlijst kan u een aanwijzing geven dat u mogelijk aan een depressie of winterdepressie lijdt. Zij kan u helpen te beslissen een arts te gaan raadplegen en wat voor behandeling kan worden overwogen, zoals lichttherapie, medicatie of psychotherapie. Dit is geen methode om zelf een diagnose te stellen, maar kan u helpen de ernst van uw depressie te herkennen en de tijden wanneer sommige symptomen van uw depressie optreden. U beantwoordt deze vragen alleen voor u zelf- voor persoonlijk gebruik- en kunt kopieën van de vragenlijst maken als familieleden of vrienden deze ook willen gebruiken. Omcirkel het goede antwoord in de rechterkolom naast iedere vraag en volg de instructie om te scoren.

Deel 1

Vragen over depressie

Hebt u het afgelopen jaar een periode meegemaakt die tenminste twee weken duurde, waarin de hieronder volgende problemen nagenoeg iedere dag aanwezig waren? (U kunt natuurlijk ook meerdere van deze periodes hebben meegemaakt.)

Waren er twee weken of meer

dat u moeite had met inslaap vallen, doorslapen of teveel slapen?	Ja	nee
dat u zich erg moe voelde of weinig energie had	ja	nee
dat u last had van een slechte eetlust of teveel eten? Of dat u met een duidelijke toename of verlies van gewicht te maken had, terwijl u niet op een dieet was.	ja	nee
dat u minder plezier of interesse had in het ondernemen van activiteiten?	ja	nee
dat u zich down, depressief of hopeloos voelde?	ja	nee
dat u zich slecht over u zelf voelde – of dat u zich een mislukking voelde- of dat u het gevoel had dat u zich zelf of uw gezin teleurstelde?	ja	nee
dat u moeite had u zich te concentreren, zoals bij het lezen van een krant of televisie kijken?	ja	nee
dat u zo zenuwachtig of rusteloos was dat u veel meer bewoog dan gewoonlijk? Of het tegenovergestelde —zo langzaam bewoog of sprak dat het andere mensen opviel?	ja	nee
Dat u veel aan de dood dacht of dat u dacht dat u beter af was als u dood was of er zelfs aan dacht uzelf iets aan te doen?	ja	nee

Hoeveel van de hierboven staande vragen hebt u met ja beantwoord? _____

Deel 2

Hoe seizoengevoelig bent U?

Omcirkel één nummer op iedere regel om aan te geven hoeveel ieder van de volgende gedragingen of gevoelens veranderen met de seizoenen

(bijvoorbeeld: het aantal uren dat u slaapt in de winter is anders dan in de zomer).

(0=geen verandering, 1= is een lichte verandering, 2= een matige verandering, 3= een duidelijke verandering, 4= een extreme verandering)

Verandering in uw totale slaapduur inclusief 's nachts en dutjes overdag)	0	1	2	3	4
Verandering in de mate van sociale activiteiten (inclusief vrienden, familie en collega's)	0	1	2	3	4
Verandering in stemming of uw algemene gevoel van welbevinden	0	1	2	3	4
Verandering in uw gewicht	0	1	2	3	4
Verandering in uw eetlust (zowel de mate van eetlust als de hoeveelheid die u eet)	0	1	2	3	4
Verandering in uw energieniveau	0	1	2	3	4

Wat is de optelsom van de nummers die u hierboven hebt omcirkeld?

Deel 3

Welke maanden zijn de meest extreme maande voor u?

Omcirkel voor ieder van de volgende gedragingen of gevoelens de maanden die van toepassing zijn. Als geen van de maanden eruit springt voor een bepaalde vraag, omcirkel dan ‘geen’. Omcirkel alleen een maand als u een duidelijke verandering herkent in vergelijking met andere maanden, gedurende meerdere jaren. U mag meerdere maanden bij iedere vraag omcirkelen.

Kolom A

Ik voel mij het slechtst in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Ik eet het meeste in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Ik kom het meeste in gewicht aan in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Ik slaap het meest in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Ik heb de minste energie in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Ik ben sociaal het minst actief in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen

Kolom B

ik voel mij het best in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
ik eet het minste in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
ik val het meeste in gewicht af in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
ik slaap het minste in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
ik heb de meeste energie in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
ik ben sociaal het meest actief in	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen

Hoe vaak hebt u in de kolommen A en B iedere maand aangekruist?

	jan	febr	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec	geen
Kolom A	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___
Kolom B	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___

Deel 4

Meer over mogelijke symptomen in de winter

In vergelijking tot de andere seizoenen, welke van de hier onder genoemde symptomen zijn in de wintermaanden aanwezig?

Ik heb de gewoonte langer te slapen (inclusief een middagdutje)	ja	nee
Ik heb doorgaans moeite met het ontwaken	ja	nee
Ik heb doorgaans overdag weinig energie en voel mij de meeste tijd moe	ja	nee
Ik heb de neiging me slecht te voelen, over het algemeen meer in de avond dan in de ochtend	ja	nee
Ik heb doorgaans een tijdelijke dip in stemming en energie in de middag	ja	nee
Ik heb doorgaans meer behoefte aan zoetheid en zetmeel	ja	nee
Ik heb de neiging meer zoetheid of zetmeel te eten, of ik daar nu behoefte aan heb of niet.	ja	nee
Ik heb doorgaans meer behoefte aan zoetheid, meestal in de middag of avond	ja	nee
Ik kom doorgaans meer in gewicht aan dan in de zomer	ja	nee

Hoeveel van bovenstaande vragen zijn met ja beantwoord? _____

Persoonlijke Inventarisatie van depressie en seizoengebonden stemmingsstoornissen Zelfbeoordelings versie (PIDS-SA)

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

Interpretatie handleiding

Deel 1.

Als u 5 of meer problemen hebt omcirkeld is het mogelijk dat u een ernstige depressie hebt en doet u er goed aan professionele hulp te overwegen. Zelfs als u maar een of twee problemen hebt omcirkeld kan het gewenst zijn een psychiater, psycholoog, maatschappelijk werker of een andere geestelijke gezondheidszorg medewerker te raadplegen als deze problemen u zorgen baren of uw dagelijks leven beïnvloeden. Als u uw problemen korter dan twee weken ervaart is er misschien geen sprake van een ernstige depressie zoals door de hulpverlening wordt gedefinieerd, maar kunnen nog steeds serieus genoeg zijn om een hulpverlener te raadplegen of een behandeling te ondergaan. Om na te gaan of uw problemen een seizoengebonden karakter hebben: zie deel 2 en 3 hieronder.

Deel 2

Als uw totaal score in deel 2 lager is dan 6, valt u in het “niet seizoengebonden” gebied. U hebt waarschijnlijk geen winterdepressie. Als uw score op deel 1 echter hoog was is het nog steeds mogelijk dat u aan een depressie lijdt die de aandacht van een deskundige uit de geestelijke gezondheidszorg verdient. Als uw score op deel 2 valt tussen 7 en 11, hebt u mogelijk een milde versie van een seizoengebonden depressie, en zijn de seizoengebonden veranderingen duidelijk en mogelijk zelfs erg hinderlijk. Als u een score hebt van 12 of hoger, dan is het zeer waarschijnlijk dat u een seizoengebonden depressie hebt. Maar u moet nog bepalen welke maanden van het jaar de meeste problemen bestaan. Zie daarvoor deel 3

Deel 3

Mensen met een herfst- of winterdepressie scoren doorgaans 4 of meer per maand in een serie van 3-5 maanden, die op ieder moment kan beginnen tussen september en

januari zoals aangegeven kan worden in kolom A. Voor de maanden buiten die reeks zullen de scores doorgaans 0 zijn of bijna 0. In kolom B zullen dezelfde mensen doorgaans 4 of meer scoren in een reeks van 3-5 maanden beginnend op ieder moment ergens tussen mei en juni.

Sommige mensen laten een ander patroon zien met scores die verschillen tussen de kolommen A en B gedurende zowel de winter- als zomermaanden.. Bijvoorbeeld: zij kunnen zich slecht voelen in de zomer en dan de minste sociale contacten onderhouden, vooral in juli en augustus; zij kunnen gedurende dezelfde periode het minste eten en gewicht verliezen en het kortst slapen. In de winter voelen zij zich het best en onderhouden dan de meeste sociale contacten. Zij hebben dan de neiging het meest te eten en aan te komen in gewicht en het meest te slapen. Deze mensen leiden mogelijk aan een seizoengebonden depressie van het zomer type. De aanbevelingen voor een behandeling verschillen van die voor een winterdepressie.

Sommige mensen laten een relatief hoge score in kolom A in de herfst en winter zien (winterdepressie), maar er is ook een spreiding van goede en slechte maanden gedurende het hele jaar. Een dergelijk patroon geeft een verslechtering van de klachten in de winter weer in plaats van een duidelijke winterdepressie. De aanbevelingen voor de behandeling in de winter kunnen dezelfde zijn als die voor een winterdepressie, hoewel er behoefte kan zijn aan aanvullende behandelingen.

Sommige mensen ervaren depressieve klachten zowel in de winter als in de zomer, maar voelen zich goed in het voorjaar en de herfst. In tegenstelling tot de winter gaat hun zomerdepressie doorgaans niet gepaard met een te grote

behoefte aan slaap of een te grote eetbehoefte. Dit is een speciale vorm van een seizoengebonden depressie, waarvoor verschillende behandelingen voor de winter en zomer nodig kunnen zijn. Zelfs mensen die alleen winterdepressie ervaren, hebben soms in de zomer een daling in de stemming en energie wanneer het weer gedurende meerdere dagen regenachtig en donker is. Zij hebben dan vaak baat bij een korte periode van dezelfde behandeling als die zij in de winter volgen.

Deel 4

Als u een van deze specifieke symptomen rapporteert is het mogelijk dat u last hebt

van winterse symptomen die mogelijk goed reageren op de behandeling van winterdepressie, ook als u geen depressieve stemming hebt. Hoe hoger uw score in deel 4, hoe waarschijnlijk het is dat u een winterdepressie hebt. Het is mogelijk depressief te zijn in de winter zonder deze symptomen te hebben, of zelfs symptomen te hebben in de tegenovergestelde richting zoals een verminderde slaap of eetbehoefte. Als dat zo is doet een deskundige uit de geestelijke gezondheidszorg er goed aan een behandeling te adviseren die niet specifiek ontworpen is voor winterdepressie.

Voor meer informatie over winterdepressie en de behandeling daarvan raadpleeg de website van the Center for Environmental Therapeutics, <http://www.cet.org>, 337 West 20th Street #4M, New York, NY 10011 USA

Deel 1 is een bewerking van de Prime-MD Clinician Evaluation Guide, ontwikkelt door Robert L. Spitzer, MD en Janet B.W. Williams, DSW, New York State Psychiatric Institute en Department of Psychiatry, Columbia University. De delen 2 en 3 zijn een bewerking van de Seasonal Pattern Assessment Questionnaire, ontwikkelt door Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt en Thomas Wehr, MD, National Institute of Mental Health. De samenstelling van de PIDS werd gedeeltelijk gesponsord door Grant MH42930 van het National Institute of Mental Health. Nederlandse vertaling: Dr. Ybe Meesters, Universitair Centrum Psychiatrie, Universitair Medisch Centrum Groningen.

Copyright © 1998, Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., New York Psychiatric Institute Division. Alle rechten voorbehouden. Toestemming is verleen voor het persoonlijk gebruik of voor het gebruik in de klinische praktijk. Verspreiding met een commercieel oogmerk is verboden. Januari 2008 versie.