

Inventarul Personal pentru Depresie și Tulburarea Afectivă Sezonieră

Versiunea de autoevaluare (PIDS-SA)

Acest chestionar vă poate ajuta să decideți dacă să consultați sau nu un specialist în legătură cu tulburarea depresivă, dacă tulburarea afectivă sezonieră (TAS) poate fi problema dumneavoastră și dacă tratamentul, fie el prin terapia prin lumină, medicație sau psihoterapie, ar trebui să fie luat în considerare. Acest instrument nu este unul de auto-diagnostic, dar vă poate ajuta în determinarea severității și încadrării temporale a anumitor simptome depresive. Este preferabil să completați acest chestionar de unul singur și eventual să faceți copii după el pentru a le utiliza ulterior. Încercuți câte un răspuns la fiecare întrebare și apoi citiți instrucțiunile pentru a vă interpreta rezultatele.

PARTEA 1. ÎNTREBĂRI DESPRE DEPRESIE

În ultimul an, ați avut o perioadă de cel puțin două săptămâni, în care oricare dintre următoarele probleme să fie prezente aproape toată ziua? (puteți avea și mai multe astfel de perioade)

Au existat două sau mai multe săptămâni în care...

- Am avut fie dificultăți în a adormi sau a-mi menține somnul, fie am dormit prea mult DA NU
- M-am simțit obosit(ă) sau fără energie DA NU
- Am avut poftă de mâncare sau prea mare, sau prea mică. M-am îngrășat sau am slăbit, chiar dacă nu țineam un regim în acest scop. DA NU
- Mi-am pierdut interesul sau plăcerea de a face lucrurile care înainte îmi plăceau DA NU
- M-am simțit trist(ă), deprimat(ă), neajutorat(ă) DA NU
- M-am simțit vinovat(ă), ratat(ă) sau incapabil(ă), inutil(ă) DA NU
- Am avut dificultăți în a mă concentra la activități precum cititul unui ziar sau privitul la televizor DA NU
- M-am simțit neliniștit(ă), fără stare, sau, din contră, abia m-am putut mișca sau vorbi, încât și ceilalți au observat DA NU
- M-am gândit foarte mult la moarte sau suicid, sau chiar m-am gândit cum să mă sinucid DA NU

La câte dintre întrebări ați răspuns „DA“? _____

PARTEA 2. CÂT DE MULT SUNT INFLUENȚAT(Ă) DE ANOTIMPURI

Încercuți câte un număr pentru fiecare enunț despre cum comportamentele sau sentimentele dumneavoastră se modifică odată cu anotimpul. (De exemplu, s-ar putea să dormiți diferit iarna față de vara) (0=nicio modificare, 1=modificare nesemnificativă, 2=modificare medie, 3=modificare importantă, 4=modificare foarte importantă).

Modificare în durata totală a somnului (incluzând somnul de durata nopții și moțăitul din timpul zilei)	0	1	2	3	4
Modificare în nivelul de activitate socială (prieteni, familie, colegi de serviciu)	0	1	2	3	4
Modificare în dispoziția afectivă sau starea sufletească	0	1	2	3	4
Modificare în greutate	0	1	2	3	4
Modificare în pofta de mâncare (cât de des mâncați sau cât de mult mâncați)	0	1	2	3	4
Modificare în nivelul de energie	0	1	2	3	4

Adunați vă rog cele 6 cifre încercuite și treceți suma aici: _____

PARTEA 3. CARE DINTRE LUNILE ANULUI SUNT „EXTREME” PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

Pentru fiecare dintre enunțurile următoare legate de comportamente sau sentimente, încercuiți toate lunile care corespund descrierii. Dacă niciuna dintre lunile anului nu iese în evidență, încercuiți „Niciuna”. Încercuiți o lună doar dacă ați observat o modificare evidentă comparativ cu celelalte luni, modificare care a apărut repetat în ultimii ani. Puteți încercui mai multe luni la fiecare enunț.

Coloana A:													Coloana B:														
Mă simt mai rău în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Mă simt cel mai bine în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Mănânc mai mult în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Mănânc cel mai puțin în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Mă îngraș mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Slăbesc mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Dorm mai mult mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Dorm mai puțin mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Sunt fără energie mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Am cea mai multă energie mai ales în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Am cel mai scăzut nivel de al activității sociale în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna	Am cel mai ridicat nivel al activității sociale în	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna

Pentru coloanele A și B de mai sus, de câte ori ați încercuit fiecare dintre luni?

	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sept	Oct	Noi	Dec	Niciuna
Coloana A	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Coloana B	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PARTEA 4 MAI MULT DESPRE POSIBILE SIMPTOME IARNA.....

În comparație cu alte momente ale anului, de-a lungul lunilor de iarnă, care dintre următoarele tind să fie prezente (în caz că apar)?

Dorm mai mult (cu tot cu moțâieli)	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Am dificultăți în a mă trezi dimineața	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Mă simt obosit(ă) mai tot timpul, am un nivel scăzut de energie în timpul zilei	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Per total, mă simt mai rău seara târziu decât dimineața devreme	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Am o scădere bruscă, clară, a energiei și dispoziției după masa	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Simt o dorință arzătoare de a manca dulciuri	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Mănânc mai multe dulciuri, indiferent dacă simt o dorință mai mare sau nu	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Am o dorință arzătoare față de dulciuri, mai ales după masa și seara	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>
Câștig în greutate comparativ cu vara	DA <input type="checkbox"/>	NU <input type="checkbox"/>

La câte întrebări ați răspuns „DA“? _____

Inventarul Personal pentru Depresie și Tulburarea Afectivă Sezonieră

Versiunea de autoevaluare (PIDS-SA)

Dr Michael Terman și Janet B. W. Williams

Institutul Psihiatric și Departamentul de Psihiatrie a Statului New York, Universitatea Columbia

Ghid de interpretare

Partea 1: Dacă ați încercuit cinci sau mai multe probleme, este posibil să suferiți de depresie și să aveți nevoie de ajutor de specialitate. Chiar dacă ați încercuit doar una sau două probleme, iar acestea vă îngrijorează sau interferă cu activitățile zilnice, ați putea consulta un psihiatru sau psiholog. S-ar putea să acuzați unele dintre aceste probleme de mai puțin de două săptămâni, caz în care, probabil nu suferiți de depresie (din punct de vedere medical), dar starea dumneavoastră s-ar putea să fie suficient de serioasă încât să merite să consultați un specialist. Pentru a determina dacă problema dumneavoastră este influențată de anotimpuri, citiți părțile 2 și 3 de mai jos.

Partea 2: Dacă scorul dumneavoastră la Partea 2 este sub 6, probabil că nu sunteți influențat(ă) de anotimpuri. Probabil nu aveți tulburare afectivă sezonieră. Dacă scorul la Partea 1 a fost mare, este probabil mai indicat să consultați un specialist.

Dacă scorul la Partea 2 este mai mare de 7, dar mai mic de 11, probabil aveți o formă ușoară a tulburării afective sezoniere, pentru care modificările determinate de anotimp sunt observabile sau chiar supărătoare. Dacă scorul este 12 sau mai mare, posibilitatea ca afecțiunea să fie importantă clinic este mai mare. Totuși, este de preferat să știți și care luni vă pun cele mai multe probleme, pe care le puteți afla citind Partea 3.

Partea 3: Persoanele cu depresie de toamnă sau de iarnă au tendința de a nota 4 sau mai multe enunțuri (din coloana A) pe lună, în serii de câte 3-5 luni, începând din septembrie sau din ianuarie. În restul lunilor, există foarte puține acuze. În coloana B, aceleași persoane obișnuiesc să noteze 4 sau mai multe enunțuri pe lună, într-o serie de 3-5 luni, începând undeva între martie și iunie.

Unele dintre persoane pot să completeze răspunsuri în ambele coloane, atât pe timpul verii, cât și al iernii. De exemplu, s-ar putea să se simtă mai rău și să socializeze mai puțin în timpul verii, mai ales în iulie și august; de-a

lungul aceluiași luni, s-ar putea să mănânce mai puțin, să scadă cel mai mult în greutate și să doarmă mai puțin. Iarna, s-ar putea să se simtă cel mai bine, să socializeze cel mai mult, dar și să mănânce mai mult, să se îngrașe sau să doarmă mai mult. Astfel de persoane pot să sufere de tulburare afectivă sezonieră, tipul de vară, și recomandările de tratament sunt diferite față de cei cu depresie de iarnă.

Unele persoane au scoruri relativ mari în lunile de toamnă și de iarnă în coloana A (depresie de iarnă), dar există și câteva luni mai rele și mai bune de-a lungul anului. Un astfel de tipar poate indica o înrăutățire a simptomelor iarna, mai degrabă decât o tulburare sezonieră. Recomandările pentru tratamentul de-a lungul iernii pot fi similare cu cele din tulburarea afectivă sezonieră, tipul de iarnă, deși s-ar putea să fie nevoie de unele modificări.

Unele persoane pot avea depresie atât iarna, cât și vara, dar se simt bine primăvara și toamna. De obicei depresia de vară nu este însoțită de nevoie de somn crescută sau de poftă de mâncare crescută, contrar cu lunile de iarnă. Aceasta este o formă particulară a tulburării afective sezoniere, pentru care tratamentul poate fi diferit de-a lungul verii față de iarnă. Chiar și persoanele care au doar depresie de iarnă au uneori scăderi bruște ale dispoziției afective sau nivelului de energie când plouă sau este înnoțat timp de mai multe zile. Starea lor se poate îmbunătăți prin folosirea pentru durate scurte a tratamentului de iarnă.

Partea 4: Dacă ați menționat oricare dintre aceste probleme, ați avut simptome ale depresiei de iarnă care pot să răspundă la tratamentul tulburării afective sezoniere, indiferent dacă aveți dispoziție tristă sau nu. Cu cât este mai mare scorul în partea 4, cu atât este mai probabil să aveți tulburare afectivă sezonieră, tipul de iarnă. Este totuși posibil să fiți mai deprimat(ă) iarna fără a avea aceste simptome, sau chiar să aveți simptome opuse, precum nevoie redusă a somnului sau poftă de mâncare scăzută. În acest caz, un specialist v-ar putea recomanda un tratament care nu este specific tulburării afective sezoniere.

NOTĂ

Pentru informații suplimentare despre tulburarea afectivă sezonieră și tratamentele existente, vizitați <http://www.cet.org>
Partea 1 are la bază „Prime-MD Clinician Evaluation Guide” creat de dr. RL Spitzer și JBW Williams DSW, Institutul Psihiatric și Departamentul de Psihiatrie a Statului New York, Universitatea Columbia. Părțile 2 și 3 au fost adaptate din „Seasonal Pattern Assessment Questionnaire” scris de dr NE Rosenthal, GJ Bradt și TA Wehr, Institutul Național pentru Sănătate Mentală. Traducerea în limba română de dr. Bogdan I. Voinescu, Secția Psihiatrie, Spitalul Clinic Județean de Urgență, Cluj-Napoca, Romania.

Copyright © 1998, Fundația pentru Cercetare în Igiena Mentală, divizie a Institutului de Psihiatrie, New York. Toate drepturile rezervate. Permișiunea este valabilă doar pentru uz personal sau clinic. Distribuirea comercială este interzisă. Versiunea ianuarie 2008