

## Индивидуальный Опросник на Депрессию и САР Версия для Само тестирования (PIDS-SA)

Этот опросник может помочь Вам решить, нужно ли проконсультироваться с врачом по поводу депрессии, является ли зимняя депрессия (сезонное аффективное расстройство, САР) Вашей проблемой, и насколько лечение - светом, препаратом или психотерапией - показано. Это не метод самодиагностики, но он поможет Вам оценить выраженность и течение некоторых симптомов депрессии. Вы должны отвечать на вопросы приватно - для себя - и сделать отдельные копии опросника на случай, если члены Вашей семьи или друзья захотят протестироваться. Обведите ответы справа от каждого вопроса и затем следуйте инструкциям по подсчету баллов.

### ЧАСТЬ 1: Несколько вопросов о депрессии.

**За прошедший год был ли у Вас однажды период времени - длившийся не менее 2-х недель - в течение которого какая-либо из нижеперечисленных проблем присутствовала почти каждый день? (Конечно, у Вас могло быть также несколько подобных периодов).**

**Было ли две недели или более...**

когда у Вас были проблемы с засыпанием, или с поддержанием бодрствования, или с тем, что спите слишком много?	Да	Нет
когда чувствовали себя усталым или малоэнергичным?	Да	Нет
когда у Вас был плохой аппетит или переедание? Или значительная прибавка в весе или его потеря, хотя не были на диете?	Да	Нет
когда находили мало интереса или мало удовольствия в своей деятельности?	Да	Нет
когда чувствовали угнетенность, подавленность или безнадежность?	Да	Нет
когда чувствовали недовольство собой, или было ощущение неудачника, или что разочаровываете себя или близких?	Да	Нет
когда было трудно концентрироваться на таких занятиях, как чтение газеты или просмотр телевизора?	Да	Нет
когда Вы были настолько нервозны или беспокойны, что находились в движении намного больше, чем обычно? Или, наоборот, двигались и разговаривали настолько медленно, что окружающие могли заметить это?	Да	Нет
когда Вы много думали о смерти или о том, что лучше умереть, или даже о том, чтобы причинить себе вред?	Да	Нет

**На какое количество вопросов Вы ответили "да"? \_\_\_\_**

### ЧАСТЬ 2: Насколько Вы сезонзависимы?

**В каждой строке обведите одну цифру, указывающую, насколько Ваши характеристики или самочувствие меняются в зависимости от времени года. (К примеру, Вы можете найти у себя разное количество часов сна зимой по сравнению с летом.)**

(Изменение: 0 - нет, 1 - легкое, 2 - умеренное, 3- выраженное, 4- крайне выраженное).

Изменение в общей продолжительности сна (ночной и дневной сон)	0	1	2	3	4
Изменение в общительности (с друзьями, родственниками и коллегами)	0	1	2	3	4
Изменение в настроении или общем самочувствии	0	1	2	3	4
Изменение в весе	0	1	2	3	4
Изменение в аппетите (как в желании есть, так и количестве съедаемой пищи)	0	1	2	3	4
Изменение в уровне энергичности	0	1	2	3	4

**Какова сумма всех цифр, обведенных Вами? \_\_\_\_**

### ЧАСТЬ 3: Какие месяцы года "выделяются" для Вас?

Для каждого из последующих утверждений, касающихся Вашего состояния и самочувствия, выберите все подходящие месяцы. Если ни один из месяцев не подходит для приводимого утверждения, обведите "ни один". Вы должны обвести месяц только в том случае, если вспомните отчетливое изменение по сравнению с другими месяцами, и если данное изменение наблюдается из года в год. Вы можете обвести несколько месяцев в каждом пункте.

Колонка А	Колонка В
Я склонен чувствовать себя хуже в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я склонен чувствовать себя лучше в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>
Я склонен есть больше всего в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я склонен есть меньше всего в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>
Я склонен набирать наибольший вес в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я склонен иметь наименьший вес в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>
Я склонен спать больше всего в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я склонен спать меньше всего в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>
Я наименее энергичен в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я наиболее энергичен в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>
Я наименее общителен в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>	Я наиболее общителен в: <i>Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек</i> <i>нет таких месяцев</i>

**В колонке А и в колонке В, сколько раз Вы обвели каждый месяц?:**  
**ЯНВ ФЕВ МАР АПР МАЙ ИЮН ИЮЛ АВГ СЕН ОКТ НОЯ ДЕК НИ ОДИН**

**КОЛОНКА А**    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_  
**КОЛОНКА В**    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_

### ЧАСТЬ 4: Еще о возможных симптомах зимней депрессии...

По сравнению с другими временами года, в течение зимних месяцев, какие из перечисленных симптомов у Вас имеются?

Я склонен спать дольше (дневной сон учитывается)	ДА	НЕТ
У меня трудности пробуждения по утрам	ДА	НЕТ
У меня пониженная энергичность в течение всего дня, ощущение усталости большую часть времени	ДА	НЕТ
Я чувствую себя в целом хуже поздним вечером по сравнению с утром	ДА	НЕТ
У меня отчетливый преходящий спад настроения или активности днем	ДА	НЕТ
Я съедаю больше сладостей и крахмалистых продуктов независимо от того, тянет меня к ним или нет (к крахмалистым продуктам относятся крупы, картофель, мучное)	ДА	НЕТ
Меня тянет на сладости, но в основном днем или вечером	ДА	НЕТ
Я набираю вес по сравнению с летом	ДА	НЕТ

На какое количество вопросов Вы ответили "да"? \_\_\_

# Индивидуальный Опросник на Депрессию и САР

## Версия для Самооценки (PIDS-SA)

Michael Terman, PhD, and Janet B.W. Williams, DSW  
Нью-Йоркский Государственный Институт психиатрии и  
Отделение психиатрии, Колумбийский Университет

### ИНСТРУКЦИЯ К ИНТЕРПРЕТАЦИИ

**Часть 1:** Если Вы отметили 5 или более симптомов, то возможно, у Вас имеется депрессивное расстройство, по поводу которого Вам следует обратиться за помощью. Даже если Вы отметили только один или два симптома, Вы можете захотеть проконсультироваться с психиатром, психологом или другим специалистом в этой области, если эти симптомы беспокоят Вас или мешают в повседневной деятельности. Некоторые из симптомов могут наблюдаться менее двух недель; если так, то Ваша проблема не является "большим" депрессивным расстройством (по медицинским понятиям), но все равно может быть достаточно серьезной, чтобы заслуживать консультации врача, а возможно, и лечения. Чтобы определить, имеет ли проблема сезонный характер, смотрите Части 2 и 3 ниже.

**Часть 2:** Если сумма баллов в Части 2 опросника меньше 6, Вы попадаете в категорию "сезонезависимый". Вероятно, у Вас нет сезонного аффективного расстройства (САР). Тем не менее, если Ваш балл в Части 1 опросника был высоким, то Вы все-таки с определенной вероятностью испытывали депрессию, что заслуживает внимания и консультации специалиста.

Если сумма баллов в Части 2 опросника между 7 и 11, то у Вас, возможно, легкая форма САР, при которой сезонные изменения заметны и даже иногда могут доставлять неудобства. Если сумма баллов достигает 12 и более, то вероятность наличия САР - состояния, имеющего клиническую значимость - возрастает. Но Вам еще необходимо принять во внимание, какие месяцы для Вашего самочувствия наиболее проблемны, что отражено в Части 3.

**Часть 3:** Люди с *осенне-зимней* депрессией обычно отмечают по 4 раза или более каждый из 3-5 месяцев подряд, начиная между сентябрем и январем, в колонке А. Для остальных месяцев балл будет нулевым или близок к нулю. В колонке В, те же самые люди обычно отмечают по 4 раза или более каждый из 3-5 месяцев подряд, начиная между мартом и июнем.

У некоторых людей картина другая, с баллами, разнесенными между колонками А и В и по зимним, и по летним месяцам. Например, они могут чувствовать себя хуже всего и быть менее общительными в летний период, особенно в июле и августе; и в тот же период могут меньше есть, терять вес и меньше спать. В зимние месяцы они, наоборот, могут чувствовать себя лучше всего и быть общительными, а также больше есть и прибавлять в весе, и больше спать. Такие люди могут иметь сезонную депрессию *летнего* типа, и рекомендации по лечению будут отличаться от таковых при зимней депрессии.

Некоторые набирают *относительно* высокие баллы в осенне-зимние месяцы в колонке А (зимняя депрессия), и в то же время имеется широкий разброс "хороших" и "плохих" месяцев в течение всего года. Такая картина скорее означает зимнее ухудшение состояния, чем "чистую" зимнюю депрессию. Рекомендации к лечению зимой могут быть подобны тем, что и при зимнем САР, хотя может быть необходимость и дополнительного лечения.

Некоторые подвержены депрессии как зимой, так и летом, а хорошо себя чувствуют весной и осенью. В отличие от зимнего состояния, их летняя депрессия обычно не сопровождается увеличением продолжительности сна и потребления пищи. Это особый случай САР, при котором приемлимые методы лечения могут быть разными зимой и летом. Даже те люди, которые подвержены только зимней депрессии, иногда ощущают провалы настроения и энергичности летом, когда погода дождливая или пасмурная в течение нескольких дней. В такие периоды им часто приносит облегчение краткий курс той терапии, которую они применяют в зимнее время.

**Часть 4:** Если Вы отметили у себя какие-либо из признаков, значит, у Вас есть зимние симптомы, которые могут хорошо ответить на терапию, применяемую при САР, независимо от того, есть у Вас депрессивное настроение, или нет. Чем больше балл в Части 4, тем больше вероятность, что у Вас зимнее САР. Возможно однако, находиться в депрессии зимой *без* этих симптомов или даже с *противоположными* симптомами - такими, как укороченный сон или пониженный аппетит. Если так, специалист в данной области может рекомендовать лечение, не разработанную специально для САР.