

SAMMENFATTENDE SPØRGESKEMA (SIGH–SAD–SA 2008)

Dato ____ / ____ / ____

I de spørgsmål, der følger her, bedes du sætte ring om den svarmulighed til spørgsmålet, der bedst beskriver, hvordan du har haft det i den forløbne uge. Svarene skrives ind i kolonnen til venstre (Gruppe A eller Gruppe B). Hvis du har fået det anderledes i løbet af de sidste par dage, bedes du sætte ring om, hvordan du har det i dag. Inden du vælger en svarmulighed til det enkelte spørgsmål, skal du læse alle mulighederne igennem for at sikre dig, at du vælger den, der passer bedst.

SVAR I GRUPPE A	SVAR I GRUPPE B	
Svartal: <input type="checkbox"/>		I LØBET AF DEN FORLØBNE UGE ... SPØRGSMÅL 1 0 – Jeg har ikke i mindste måde følt mig nede eller deprimeret. 1 – Jeg har følt mig noget nede eller deprimeret. 2 – Jeg har følt mig temmelig langt nede eller deprimeret. 3 – Jeg har både følt mig og virket meget deprimeret (eller andre har sagt, at det var tilfældet). 4 – Jeg har ikke været i stand til at tænke på noget som helst andet, end hvor dårlig og deprimeret jeg føler mig.
Svartal: <input type="checkbox"/>		SPØRGSMÅL 2 0 – Jeg har haft travlt og været interesseret i de ting jeg har været i gang med. 1 – Jeg har ikke været helt så interesseret som jeg plejer i at gøre ting. 2 – Jeg har afgjort ikke været så interesseret i tingene som jeg plejer, og jeg har måttet tvinge mig selv til at komme i gang. 3 – Jeg har ikke gjort ret meget, fordi jeg føler mig så dårlig. 4 – Jeg er så godt som holdt op med at gøre noget som helst – det meste af dagen sidder jeg bare eller sover.
	Svartal: <input type="checkbox"/>	OBS: Når et spørgsmål taler om, hvordan du "normalt" har det eller "plejer" at have det, mener man dermed, hvordan du har det, når du har det godt eller så godt, som du nu kan have det. SPØRGSMÅL 3 0 – Jeg har været lige så interesseret i at være sammen med andre, som jeg plejer 1 – Jeg har stadigvæk haft kontakt med andre mennesker, men har haft mindre lyst til det. 2 – Jeg har haft mindre kontakt med andre mennesker i situationer med socialt samvær. 3 – Jeg har haft mindre kontakt med andre mennesker derhjemme eller på arbejde. 4 – Jeg har trukket mig helt ind i mig selv derhjemme eller på arbejde.
Svartal: <input type="checkbox"/>		SPØRGSMÅL 4 <i>(Dette spørgsmål handler om din interesse for sex og ikke om, hvad du seksuelt foretager dig.)</i> 0 – Min interesse i sex har været den samme som før jeg blev deprimeret eller endda større end normalt. 1 – Jeg har ikke været helt så interesseret i sex som før jeg blev deprimeret. 2 – Jeg har været meget mindre interesseret i sex end jeg var, før jeg blev deprimeret.

Selvratning-versionen af SIGH-SAD er bygget på et selvrapporteret depressionsspørgeskema (SIGH-SAD-SR) udarbejdet af J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S. og M. Terman, Ph.D. SIGH-SAD-SR var igen baseret på *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)* af J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal og M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. Arbejdet blev delvist finansieret af BRSG-legat 903-E759S fra Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., og U.S. National Institute of Mental Health legat MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Alle rettigheder forbeholdes. Ikke-kommerciel reproduktion er tilladt. Distribution gennem kommercielle parter er forbudt. PDF-versionen kan downloades gratis fra www.cet.org, version 1/08. Den danske udgave (2008) inkl. tilbageoversættelsesprocedure er lavet i samarbejde mellem medimanus (www.medimanus.dk) og Center for Environmental Therapeutics, New York (admin@cet.org), under supervision af Klaus Martiny, PhD, Psykiatrisk Forskningsenhed, Psykiatrisk Hospital, 3400 Hillerød (kmar@noh.regionh.dk).

Svartal: <input type="checkbox"/>		<p>OBS: Husk at med "normal" eller "plejer" menes "når du har det godt".</p> <p>SPØRGSMÅL 5</p> <p>0 – Min appetit har været normal eller bedre end normalt.</p> <p>1 – Jeg har haft mindre appetit end jeg plejer, men jeg spiser uden at blive presset til det.</p> <p>2 – Jeg har haft så lidt appetit, at jeg ikke har spist regelmæssigt medmindre nogen har presset mig til det.</p>
Svartal: <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 6 <i>(Sæt ring omkring "0", hvis du har tabt dig p.g.a. en <u>slankekur</u> eller hvis du har tabt det i vægt, som du <u>tidligere havde taget på</u> p.g.a. en depression.)</i></p> <p>0 – Jeg tror ikke, jeg har tabt mig siden jeg blev deprimeret, eller hvis jeg har tabt mig, er jeg begyndt på at tage på igen.</p> <p>1 – Jeg har sandsynligvis tabt mig noget (og har absolut ikke har taget det på igen), fordi jeg ikke har haft lyst til at spise.</p> <p>2 – Jeg har afgjort tabt mig (og har absolut ikke taget det på igen), fordi jeg ikke har haft lyst til at spise.</p>
	Svartal: <input type="checkbox"/>	<p>SPØRGSMÅL 7</p> <p>0 – I den forløbne uge har jeg ikke taget mere på, end op til det jeg vejer normalt.</p> <p>1 – I den forløbne uge har jeg vist nok taget på (et kilo eller mere), og min nuværende vægt ligger højere end min normalvægt.</p> <p>2 – I den forløbne uge har jeg afgjort taget på (et kilo eller mere), og min nuværende vægt ligger højere end min normalvægt.</p>
	Svartal: <input type="checkbox"/>	<p>SPØRGSMÅL 8 <i>(Dette spørgsmål handler om din appetit og ikke om det, du faktisk har spist.)</i></p> <p>0 – Min appetit har været normal eller mindre end normal</p> <p>1 – Jeg har haft lyst til at spise bare en lille smule mere end jeg plejer.</p> <p>2 – Jeg har haft lyst til at spise noget mere end jeg plejer.</p> <p>3 – Jeg har haft lyst til at spise meget mere end jeg plejer.</p>
	Svartal: <input type="checkbox"/>	<p>SPØRGSMÅL 9 <i>(Dette spørgsmål handler om, hvad du faktisk har spist.)</i></p> <p>0 – Jeg har ikke spist mere end jeg plejer.</p> <p>1 – Jeg har spist lidt mere end jeg plejer.</p> <p>2 – Jeg har spist en del mere end jeg plejer.</p> <p>3 – Jeg har spist meget mere end jeg plejer.</p>
	Svartal: <input type="checkbox"/>	<p>SPØRGSMÅL 10</p> <p>0 – Jeg har ikke haft større trang til søde eller stivelsesholdige sager eller har spist mere af dem, end jeg gør, når jeg har det godt.</p> <p>1 – Jeg har haft en noget større trang til søde eller stivelsesholdige sager eller har spist mere af dem, end jeg gør, når jeg har det normalt.</p> <p>2 – Jeg har haft meget større trang til søde eller stivelsesholdige sager eller har spist mere af dem, end jeg gør, når jeg har det normalt.</p> <p>3 – Jeg har en uimodståelig trang til søde og stivelsesholdige sager.</p>
Svartal: <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 11</p> <p>0 – Jeg har ikke haft nogen problemer med at falde i søvn om aftenen.</p> <p>1 – Nogle aftener har det taget mig mere end en halv time at falde i søvn.</p> <p>2 – Jeg har hver aften haft problemer med at falde i søvn.</p>

Svartal: <input type="checkbox"/>		SPØRGSMÅL 12 0 – Jeg er ikke vågnet midt om natten, og hvis jeg skulle op og på toilettet, er jeg straks faldet i søvn igen. 1 – Min søvn har været urolig og afbrudt i løbet af natten 2 – Jeg er vågnet midt om natten og har ikke været i stand til at falde i søvn igen med det samme, eller jeg er stået op midt om natten (ikke kun for at gå på toilettet).
Svartal: <input type="checkbox"/>		SPØRGSMÅL 13 0 – Jeg har sovet over mig eller jeg er vågnet på et fornuftigt tidspunkt om morgenen. 1 – Jeg er vågnet meget tidligt om morgenen, men har været i stand til at falde i søvn igen. 2 – Jeg er vågnet meget tidligt om morgenen og har ikke været i stand til at falde i søvn igen, specielt, hvis jeg har været ud af sengen.
	Svartal: <input type="checkbox"/>	OBS: Husk at med "normal" eller "plejer" menes "når du har det godt". SPØRGSMÅL 14 <i>Når jeg har det normalt, plejer jeg at sove ca. ____ timer om dagen, medregnet en lur (eller flere) i løbet af dagen.</i> 0 – Jeg har ikke sovet mere end jeg gør, når jeg har det normalt. 1 – Jeg har sovet mindst én time mere end jeg gør, når jeg har det normalt. 2 – Jeg har sovet mindst to timer mere end jeg gør, når jeg har det normalt. 3 – Jeg har sovet mindst tre timer mere end jeg gør, når jeg har det normalt.
		SPØRGSMÅL 15 0 – Jeg har ikke haft nogen tung fornemmelse i arme og ben, ryggen eller hovedet. 1 – I noget af tiden har jeg haft en tung fornemmelse i arme og ben, ryggen eller hovedet. 2 – I en stor del af tiden har jeg haft en tung fornemmelse i arme og ben, ryggen eller hovedet.
		SPØRGSMÅL 16 0 – Jeg har ikke været generet af rygsmarter, hovedpine eller muskelsmerter. 1 – I noget af tiden har jeg været generet af rygsmarter, hovedpine eller muskelsmerter. 2 – I en stor del af tiden har jeg været generet af rygsmarter, hovedpine eller muskelsmerter.
Samlet bedømmelse for spørgsmål 15–17: <input type="checkbox"/> <i>Se vejledningen nedenfor:</i>	Svartal for spørgsmål 17: <input type="checkbox"/>	OBS: Husk at med "normal" eller "plejer" menes "når du har det godt". SPØRGSMÅL 17 0 – Jeg har ikke været mere træt end normalt. 1 – Jeg har været lidt mere træt end normalt. 2 – I mindst nogle timer dagligt har jeg været mere træt end normalt. 3 – Jeg har været meget træt meget af tiden de fleste dage. 4 – Jeg har hele tiden haft en overvældende følelse af udmattelse.
For at finde frem til din samlede bedømmelse, skal du først se på, hvilket af de tre spørgsmål (15, 16 og 17) der har opnået det højeste svartal. Hvis det højeste tal er "2", skriv "1" som din samlede bedømmelse. Hvis det højeste tal er "3" eller "4" ved spørgsmål 17, sæt "2" ind som din samlede bedømmelse. Ellers skal du bare skrive det højeste ukorrigerede tal, "0", "1" eller "2".		

<p>Svartal:</p> <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 18</p> <p>0 – Jeg har ikke været kritisk over for mig selv, følt mig som en fiasko, følt, at jeg har svigtet nogen eller følt mig skyldig over ting, jeg har gjort.</p> <p>1 – Jeg har følt mig som en fiasko eller følt, at jeg har svigtet andre mennesker.</p> <p>2 – Jeg har følt stærk skyld eller har tænkt meget på dårlige ting, jeg har gjort eller store fejl, jeg har begået.</p> <p>3 – Jeg tror, at min depression er en straf for noget slemt, jeg har gjort.</p> <p>4 – Jeg har hørt stemmer, der har beskyldt mig for onde ting eller set noget, der er skræmmende og som andre sagde ikke var der i virkeligheden.</p>															
<p>Svartal:</p> <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 19</p> <p>0 – Jeg har ikke haft nogen som helst tanker om at dø, gøre skade på mig selv, begå selvmord eller om, at livet ikke var værd at leve.</p> <p>1 – Jeg har haft tanker om, at livet ikke er værd at leve, eller at jeg ville have det bedre, hvis jeg var død.</p> <p>2 – Jeg har tænkt på at dø, eller ønsket jeg var død.</p> <p>3 – Jeg har tænkt på at tage livet af mig selv, eller jeg har gjort noget for at gøre skade på mig selv.</p> <p>4 – Jeg har forsøgt at begå selvmord.</p>															
<p>Svartal:</p> <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 20</p> <p>0 – Jeg har ikke følt mig specielt anspændt eller irriteret eller har været særlig bekymret.</p> <p>1 – Jeg har følt mig noget anspændt eller irriteret.</p> <p>2 – Jeg har gjort mig bekymringer over uvigtige småting – som jeg ellers ikke ville være bekymret over – eller jeg har været ekstremt anspændt eller irriteret.</p> <p>3 – Andre mennesker har lagt mærke til, at jeg virker eller lyder anspændt, nervøs, angst eller bange.</p> <p>4 – Jeg føler mig hele tiden anspændt, nervøs, angst eller bange.</p>															
		<p><i>Sæt kryds ved alle de legemlige symptomer, der har generet dig i den forløbne uge</i></p> <table border="0"> <tr> <td><i>_mundtørhed</i></td> <td><i>_kramper</i></td> <td><i>_hurtig, overfladisk</i></td> </tr> <tr> <td><i>_luft i maven</i></td> <td><i>_bøvsen</i></td> <td><i>vejrtrækning</i></td> </tr> <tr> <td><i>_dårlig fordøjelse</i></td> <td><i>_hjerterbanken</i></td> <td><i>_sukken</i></td> </tr> <tr> <td><i>_diarré</i></td> <td><i>_hovedpine</i></td> <td><i>_skulle tisse hyppigt</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><i>_sveden</i></td> </tr> </table>	<i>_mundtørhed</i>	<i>_kramper</i>	<i>_hurtig, overfladisk</i>	<i>_luft i maven</i>	<i>_bøvsen</i>	<i>vejrtrækning</i>	<i>_dårlig fordøjelse</i>	<i>_hjerterbanken</i>	<i>_sukken</i>	<i>_diarré</i>	<i>_hovedpine</i>	<i>_skulle tisse hyppigt</i>			<i>_sveden</i>
<i>_mundtørhed</i>	<i>_kramper</i>	<i>_hurtig, overfladisk</i>															
<i>_luft i maven</i>	<i>_bøvsen</i>	<i>vejrtrækning</i>															
<i>_dårlig fordøjelse</i>	<i>_hjerterbanken</i>	<i>_sukken</i>															
<i>_diarré</i>	<i>_hovedpine</i>	<i>_skulle tisse hyppigt</i>															
		<i>_sveden</i>															
<p>Svartal:</p> <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 21</p> <p><i>Vedrørende de ovennævnte legemlige symptomer:</i></p> <p>0 – Jeg har ikke sat kryds ved nogen af symptomerne ovenfor.</p> <p>1 – Alt i alt har symptomet/symptomerne kun generet mig en lille smule.</p> <p>2 – Alt i alt har symptomet/symptomerne generet mig noget.</p> <p>3 – Alt i alt har symptomet/symptomerne generet mig meget.</p> <p>4 – Alt i alt har symptomet/symptomerne gjort det svært for mig at fungere..</p>															
<p>Svartal:</p> <input type="checkbox"/>		<p>SPØRGSMÅL 22</p> <p>0 – Jeg har ikke tænkt meget over mit legemlige helbred.</p> <p>1 – Jeg har været bange for, at jeg var eller var ved at blive legemligt syg.</p> <p>2 – Jeg har tilbragt størstedelen af min tid med at være bekymret over mit legemlige helbred.</p> <p>3 – Jeg har ofte klaget over mit legemlige helbred eller har ofte søgt hjælp.</p> <p>4 – Jeg er sikker på, at jeg har en legemlig sygdom, selv om lægerne fortæller mig, at det har jeg ikke.</p> <p><i>Har du haft et bestemt helbredsmæssigt problem i den forløbne uge? Hvis ja, skriv venligst hvilket:</i></p> <p>_____</p> <p><i>Har du taget noget medicin i den forløbne uge? Hvis ja, skriv venligst hvilken:</i></p> <p>_____</p>															

<p>Svartal:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>OBS: Husk at med "normal" eller "plejer" menes "når du har det godt".</p> <p>SPØRGSMÅL 23</p> <p>0 – Jeg har talt og tænkt i samme tempo som jeg plejer.</p> <p>1 – Min tale og mine bevægelser har været lidt langsommere, eller mine tanker har været lidt langsommere, og det har gjort det lidt vanskeligere for mig at koncentrere mig.</p> <p>2 – Mine bevægelser, min tale eller mine tanker er noget langsommere end normalt, og andre mennesker har lagt mærke til det.</p> <p>3 – Mine bevægelser er udpræget langsommere, eller min tale eller mine tanker er så langsomme, at det har været svært at føre en samtale med mig.</p> <p>4 – Mine bevægelser er meget langsomme, eller min tale eller mine tanker er så langsomme, at det har været svært for mig at tale eller tænke i det hele taget.</p>	
<p>Svartal:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>SPØRGSMÅL 24</p> <p>0 – Jeg har <i>ikke</i> været rastløs eller urolig.</p> <p>1 – Jeg har været noget rastløs eller har nogle gange leget med mine hænder, mit hår eller andet.</p> <p>2 – Jeg har været meget rastløs eller har ofte leget med mine hænder, mit hår eller andet.</p> <p>3 – Jeg har svært ved at sidde stille og har behov for at bevæge mig omkring en stor del af tiden.</p> <p>4 – Jeg kan ikke sidde stille eller har næsten hele tiden vredet hænder, bidt negle, piller ved mit hår eller bidt mig i læberne.</p>	
		<p><i>I det følgende spørgsmål betyder et "dyk" en midlertidig nedgang i humøret eller energien, som dog går over i løbet af dagen, i det mindste delvist.</i></p> <p>0 – Jeg har <i>ikke</i> oplevet noget regelmæssigt 'dyk' i humøret eller energien om eftermiddagen eller aftenen.</p> <p>1 – Jeg har regelmæssigt oplevet et 'dyk' i humøret eller energien om eftermiddagen eller aftenen.</p> <p><i>Hvis du har sat ring om "1" for spørgsmålet herover, angiv også følgende:</i></p> <p>0 – Når disse 'dyk' forekommer, varer de sædvanligvis indtil sengetid.</p> <p>1 – Jeg plejer at komme ud af disse 'dyk' mindst én time før sengetid.</p>	
	<p>Svartal:</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>SPØRGSMÅL 25</p> <p><i>Sæt venligst ring om den bedste beskrivelse af de 'dyk', du oplever:</i></p> <p>0 – Jeg oplever <i>ikke</i> nogen 'dyk', eller mine 'dyk' varer til sengetid.</p> <p>1 – De midlertidige 'dyk' har for det meste været lette i deres intensitet.</p> <p>2 – De midlertidige 'dyk' har for det meste været moderate (mellemsvære) i deres intensitet.</p> <p>3 – De midlertidige 'dyk' har for det meste været svære i deres intensitet.</p>	
<p>SAMMENLAGTE SVARTAL GRUPPE A:</p> <p><input type="text"/></p>	<p>SAMMENLAGTE SVARTAL GRUPPE B:</p> <p><input type="text"/></p>	<p>SUMMEN AF ALLE SVARTAL (A + B):</p> <p><input type="text"/></p>	<p><i>I felterne til venstre skal du lægge din svartol for henholdsvis Gruppe A (kolonne 1) og Gruppe B (kolonne 2) sammen og herefter lægge disse to tal sammen (Grupperne A og B) In the spaces to the left, add up your ratings for Group A (column 1) and Group B (column 2), and the grand total of all your ratings (Groups A and B).</i></p>

TOLKNING OG HANDLING PÅ BAGGRUND AF DINE SPØRGESKEMA-RESULTATER

SIGH-SAD-SA

I afsnittene nedenfor vil vi bede dig indsætte dit svartal fra det nævnte spørgsmål i spørgeskemaet i kasserne til venstre. Dernæst bedes du overveje, hvordan dine svar passer til tolkningen og anbefalingerne.

Hvis dit tal falder uden for de rammer, der er angivet, skal du springe afsnittet over og gå videre med det næste. Eksempel: hvis summen af alle dine svartal (A+B) er højere end 4, skal du ikke skrive noget i de første tre afsnit, men gå videre til de kasser, der passer til dig.

Summen af alle svartal (A+B) = 0 til 4 ↓	Spørgsmål 1 Svartal ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sp1 = 0: depression ser ikke ud til at være et problem i øjeblikket. ▪ Sp2 = 2 til 3: du har angivet, at du er nedtrykt, men uden at du har mange af de sædvanlige symptomer på depression. Udfyld spørgeskemaet igen i næste uge – man kan håbe, at det er noget, der går over. ▪ Sp1 = 4: du har angivet, at du føler dig meget deprimeret, selv uden mange af de symptomer, der tyder på en klinisk depression. Du bør tale med én af dine nærmeste om det. Hvis det bliver ved, bør du gå til læge.
Summen af alle svartal (A+B) = 0 til 4 ↓	Spørgsmål 2 Svartal = 2 til 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sp2 = 2 eller 3: du har angivet, at interessen for og lysten til dine aktiviteter er aftaget, men uden at du har mange af de symptomer, der tyder på klinisk depression. Udfyld spørgeskemaet igen i næste uge – man kan håbe, at det er noget, der går over. ▪ Sp2 = 4: du har angivet, at du har mistet interessen eller lysten til dine sædvanlige aktiviteter, men uden at du har mange af de symptomer, der tyder på klinisk depression. Man kan håbe, at det er noget, der går over, men du bør tale med én af dine nærmeste om det. Hvis det bliver ved, bør du gå til læge.
Summen af alle svartal (A+B) = 0 til 4 ↓	Spørgsmål 19 Svartal = 1 til 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sp19 = 1 eller 2: du har angivet, at du har tænkt på døden eller selvmord. Det forekommer sjældent men er muligt, selv om du ikke ellers føler dig deprimeret. Kontakt 70 201 201 (Livslinien), hvor du kan få hjælp, der er gratis og fortrolig. ▪ Sp19 = 3 eller 4: du har angivet, at du havde til hensigt at begå selvmord. Det er muligt, selv om det ikke er almindeligt i forbindelse med en ellers let depression. Hvis du virkelig tænker på, at begå selvmord, skal du prøve at tale med en af dine nærmeste om det og gå til nærmeste psykiatriske skadestue eller ring til Livslinien på telefonnr. 70 201 201. Alle disse muligheder er gratis og fortrolige. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem.
Summen af alle svartal (A+B) = 5 til 10 ↓	Spørgsmål 1 Svartal ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Det tal, du har sat ring om, tyder på, at du har en let depression. Man kan håbe, at det er noget, der går over, men du bør tale med én af dine nærmeste om det. Hvis det bliver ved, bør du gå til læge. ▪ Sp1 = 0: du har dog også angivet, at dit humør er, som det plejer. Nedtrykthed er et centralt symptom ved en depression. Dine symptomer er muligvis tegn på et andet problem, f.eks. en sygdom eller søvnproblemer.

<p>Summen af alle svartal (A+B)= 5 til 10 ↓</p>	<p>Spørgsmål 19 Svartal = 1 til 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sp19 = 1 eller 2: Bortset fra en let depression har du også angivet, at du har tanker om død eller selvmord. Det er muligt, selv om det ikke er almindeligt i forbindelse med en ellers let depression. Du kan evt kontakte Livslinien på telefonnr. 70 201 201. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem. ▪ Sp19 = 3 eller 4: Bortset fra en let depression har du også angivet, at du har ønsker om at begå selvmord. Det er muligt, selv om det ikke almindeligt i forbindelse med en ellers let depression. Hvis du virkelig tænker på at begå selvmord, skal du prøve at fortælle det til nogen og gå til nærmeste psykiatriske skadestue eller ring til Livslinien på telefonnr. 70 201 201. Alle disse muligheder er gratis og fortrolige. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem.
<p>Summen af alle svartal (A+B)= 11 til 19 ↓</p>	<p>Spørgsmål 19 Svartal ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dine svartal tyder på, at du har mellemsvære symptomer på en depression. Hvis du endnu ikke har gjort det, bør du tale med én, der står dig nær. Hvis det har stået på i mere end 2 uger, kan det ske, at du skal behandles af en læge. ▪ Sp19 = 1 eller 2: Du har også angivet, at du har haft tanker om død eller selvmord. Det er meget vigtigt, at du opsøger en læge. Prøv at fortælle det til nogen, der står dig nær og kontakt Livslinien på telefonnr. 70 201 201. Alle disse muligheder er gratis og fortrolige. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem. ▪ Sp19 = 3 eller 4: Du har også angivet, at du havde til hensigt at begå selvmord. Det er meget vigtigt, at du straks taler med en læge. Hvis du alvorligt overvejer selvmord, skal du prøve at fortælle det til nogen og gå til nærmeste psykiatriske skadestue eller ring til Livslinien på telefonnr. 70 201 201. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem..
<p>Summen af alle svartal (A+B)= 20 eller mere ↓</p>	<p>Spørgsmål 19 Svartal ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dine svartal tyder på, at du har symptomer på en klinisk depression, dvs. en depressionssygdom. Hvis du endnu ikke har gjort det, bør du tale med nogen, der står dig nær og søge læge for at få hjælp, hvis det har stået på i mere end 1 uge. ▪ Sp19 = 1 eller 2: Du har også angivet, at du har haft tanker om død eller selvmord. Det er meget vigtigt, at du opsøger en læge. Prøv at fortælle det til nogen, der står dig nær og kontakt Livslinien på telefonnr. 70 201 201. Alle disse muligheder er gratis og fortrolige. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem. ▪ Sp19 = 3 eller 4: Du har også angivet, at du har haft til hensigt at begå selvmord. Det er meget vigtigt, at du straks taler med en læge. Hvis du alvorligt overvejer selvmord, skal du prøve at fortælle det til nogen, der står dig nær og gå til nærmeste psykiatriske skadestue eller ring til Livslinien på telefonnr. 70 201 201. ▪ Obs.! Vores spørgeskema skal kun tjene til at afdække dine problemer, men det er dig selv, der må tage næste skridt for at løse dem.
<p>Summen af alle svartal (A+B)= 10 til 15 ↓</p>	<p>Group B Svartal = 10 eller mere ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Du har angivet en gruppe symptomer – der måske omfatter udmattelse, for megen søvn og spisetrang – som også kan være ret alvorlige, selv om der ikke er tale om en depression. Lysterapi om morgenen kunne være nyttig.

Summen af alle svartal (A+B)= 10 til 15 ↓	Group B Svartal = 10 eller mere ↓	<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet en gruppe symptomer – der måske omfatter udmattelse, for megen søvn og spisetrang – som kan være ganske overvældende. Især for mennesker, der bliver deprimeret om vinteren, er dette et tegn på, at det kunne hjælpe med lysterapi om morgenen.
Spørgsmål 11 Svartal = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du har problemer med at falde i søvn. Selv om denne form for søvnløshed kan optræde i forbindelse med en depression, kan den også være ubehagelig, når man ikke har en depression. Søvnproblemer kan man have af mange grunde. Man kan håbe, at det er midlertidigt, men hvis problemet varer ved, bør du tale med din læge om det.
Spørgsmål 12 Svartal = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du vågner i løbet af natten (ikke kun for at gå på toilettet). Selv om denne form for søvnløshed kan forekomme i forbindelse med en depression, kan den også være ubehagelig, når man ikke har en depression. Søvnproblemer kan man have af mange grunde. Man kan håbe, at det er midlertidigt, men hvis problemet varer ved, bør du tale med din læge om det.
Spørgsmål 13 Svartal = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du vågner for tidligt og kan ikke falde i søn igen. Selv om denne form for søvnløshed kan forekomme i forbindelse med en depression, kan den også være ubehagelig, når man ikke har en depression. Søvnproblemer kan opstå af mange grunde. Man kan håbe, at det er midlertidigt, men hvis problemet varer ved, bør du tale med din læge om det.
Spørgsmål 18 Svartal = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du bliver generet af stemmer, der beskylder dig for slemme ting eller at du ser ting, der er skræmmende. Selv om dette kun forekommer midlertidigt eller sjældent, bør du tale med en læge om det.
Spørgsmål 20 Svartal = 3 eller 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du føler dig anspændt, angst eller bange. Selv om denne følelse ofte kan forekomme i forbindelse med en depression, kan den også være ubehagelig, når man ikke har en depression. Man kan håbe, at det er midlertidigt, men hvis denne følelse varer ved, bør du tale med din læge om det.
Spørgsmål 21 Svartal = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet et eller flere legemlige symptomer, der har gjort det svært for dig at fungere. Du bør tale med din læge om det, hvis det ikke hurtigt går over.
Spørgsmål 23 Svartal = 3 eller 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at dine bevægelser, din tale eller din tænkning har været meget langsommere. Selv om dette hyppigt forekommer, når man har en depression, kan det også være ubehageligt, når man ikke er deprimeret. Du bør tale med din læge om det.
Spørgsmål 24 Svartal = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Du har angivet, at du ikke er i stand til at sidde stille eller at du opfører dig meget nervøst. Selv om dette hyppigt forekommer, når man har en depression, kan det også være ubehageligt, når man ikke er deprimeret. Du bør tale med din læge om det.

- Forfatterteam: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madelyn Gould Ph.D., M.P.H. Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Oversættelsesteam: Gabriele Bech-Andersen, Susan Søndergaard, Michael Stebbing, MediManus, Danmark. under supervision af Klaus Martiny, PhD, Psykiatrisk Forskningsenhed, Psykiatrisk Hospital, 3400 Hillerød (kmar@noh.regionh.dk). Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Alle rettigheder forbeholdes. Ikke-kommerciel reproduktion er tilladt. Distribution gennem kommercielle parter er forbudt. Version januar 2008.