

ÖNKITÖLTŐ KÉRDŐÍV (SIGH-SAD-SA)

Dátum: ____ / ____ / ____

A következő kérdések esetében kérem, karikázza be azt az egy válaszlehetőséget, amely leginkább leírja azt, hogy hogyan érezte magát az elmúlt héten; majd a bekarikázott számot írja be a bal oldali oszlopba (A csoport vagy B csoport értékei). Ha az elmúlt napokban változott az állapota, akkor azt a válaszlehetőséget karikázza be, amelyik a legpontosabban írja le, hogy ma hogyan érzi magát. Mielőtt kiválasztja valamelyik választ, a kérdéshez tartozó összes lehetőséget olvassa el, hogy biztos legyen, hogy a legmegfelelőbbet választotta.

A csoport értékei	B csoport értékei	
Érték: <input type="checkbox"/>		AZ ELMÚLT HÉTEN ... KÉRDÉS 1 0 - Egyáltalán nem éreztem magam kedvetlennek, vagy levertnek. 1 - Valamennyire kedvetlennek, vagy levertnek éreztem magam. 2 - Eléggé kedvetlennek, vagy levertnek éreztem magam. 3 - Nagyon levertnek éreztem magam, s annak is látszottam (vagy mások azt mondták rólam). 4 - Semmi másra sem tudtam gondolni, csak arra, hogy milyen kedvetlen vagy levert vagyok.
Érték: <input type="checkbox"/>		KÉRDÉS 2 0 - Elfoglalt voltam, és érdekelt, amit csináltam. 1 - Nem végeztem olyan érdeklődéssel a dolgaimat, mint szoktam. 2 - Határozottan úgy éreztem, hogy nem érdekelnek annyira a dolgok, mint szoktak, és erőt kellett venni magamon, hogy elvégezzem a szokásos tevékenységeimet. 3 - Nem sok mindent csináltam, mert nagyon rosszul éreztem magam. 4 - Szinte minden tevékenységemet abbahagytam — a nap nagy részében csak ültem vagy aludtam.
	Érték: <input type="checkbox"/>	Megjegyzés: Amikor egy állítás arról szól, hogy amikor “normálisan” érzi magát, az arra vonatkozik, amikor Ön jól, vagy legalábbis saját lehetőségeihez képest jól (átlagosan) érzi magát. KÉRDÉS 3 0 - Ugyanolyan érdeklődő voltam a másokkal való kapcsolatokban, mint normálisan. 1 - Ugyanannyit álltam kapcsolatban másokkal, mint szoktam, de kevésbé voltam érdeklődő. 2 - Társas helyzetekben kevésbé léptem kapcsolatba másokkal. 3 - Kevésbé léptem kapcsolatba másokkal otthon vagy a munkahelyemen. 4 - Meglehetősen visszahúzódó voltam otthon vagy a munkahelyemen.
Érték: <input type="checkbox"/>		KÉRDÉS 4 (Ez a kérdés a szex iránti érdeklődésére, nem pedig a tényleges szexuális aktivitására vonatkozik.) 0 - A szex iránti érdeklődésem körülbelül akkora volt, mint mielőtt depressziós lettem, vagy nagyobb volt, mint normálisan lenni szokott. 1 - Valamelyest csökkent a szexuális érdeklődésem ahhoz képest, mielőtt depressziós lettem. 2 - Sokkal kisebb volt a szex iránti érdeklődésem, mint amekkora azelőtt volt, hogy depressziós lettem.

The SIGH-SAD Self-Assessment version (SIGH-SAD-SA) is based on a self-rated depression inventory (SIGH-SAD-SR) developed by J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., and M. Terman, Ph.D. In turn, the SIGH-SAD-SR was based on the *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, by J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. The work was supported in part by BRSO Grant 903-E759S from the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., and the U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Minden jog fenntartva. Személyes vagy klinikai használatra. A kereskedelmi terjesztés tilos. 2008 januári verzió. Translation: Adrien Rigó, PhD, Zsolt Demetrovics, PhD (Eötvös Loránd University, Budapest).

Érték: <input type="checkbox"/>		<p><i>Ne feledje, a "normális" arra az állapotra vonatkozik, amikor jól, vagy átlagosan érzi magát.</i></p> <p>KÉRDÉS 5</p> <p>0 - Az étvágyam normális volt, vagy nagyobb, mint normálisan lenni szokott. 1 - Kisebb volt az étvágyam, mint normálisan, de nem kellett, hogy bárki evésre unszolja. 2 - Olyan kicsi volt az étvágyam, hogy nem ettem rendszeresen, hacsak valaki evésre nem készítetett.</p>
Érték: <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 6 <i>(Karikázza be a „0”-t erre a kérdésre, amennyiben diétázás miatt fogyott, vagy ha azt a súlyfelesleget adta le, amelyet a korábbi depressziós időszakban felszedett.)</i></p> <p>0 - Nem hiszem, hogy fogytam volna azóta, amióta depressziós lettem, vagy ha fogytam is, már elkezdtem visszahízni. 1 - Valószínűleg fogytam valamennyit (amit nem híztam vissza), mert nem volt kedvem enni. 2 - Határozottan fogytam (amit egyáltalán nem is híztam vissza), mert nem volt kedvem enni.</p>
	Érték: <input type="checkbox"/>	<p>KÉRDÉS 7</p> <p>0 - Nem híztam a normál súlyom fölé az elmúlt héten. 1 - Valószínűleg híztam az elmúlt héten (1 kg-ot, vagy annál többet), és a mostani testsúlyom a normálisnál nagyobb. 2 - Határozottan híztam az elmúlt héten (1 kg-ot, vagy annál többet), és a mostani testsúlyom a normálisnál nagyobb.</p>
	Érték: <input type="checkbox"/>	<p>KÉRDÉS 8 <i>(Ez a kérdés az étvágyára vonatkozik, nem pedig arra, hogy valójában mennyit evett.)</i></p> <p>0 - Az étvágyam normális volt, vagy kisebb, mint normálisan lenni szokott. 1 - Egy kicsivel többet kívántam enni, mint normálisan. 2 - Valamennyivel többet kívántam enni, mint normálisan. 3 - Sokkal többet kívántam enni, mint normálisan.</p>
	Érték: <input type="checkbox"/>	<p>KÉRDÉS 9 <i>(Ez a kérdés arra vonatkozik, hogy valójában mennyit evett.)</i></p> <p>0 - Nem ettem többet, mint amennyit normálisan szoktam. 1 - Egy kicsivel többet ettem, mint amennyit normálisan szoktam. 2 - Valamennyivel többet ettem, mint amennyit normálisan szoktam. 3 - Sokkal többet ettem, mint amennyit normálisan szoktam.</p>
	Érték: <input type="checkbox"/>	<p>KÉRDÉS 10</p> <p>0 - Nem kívántam több édességet vagy szénhidrátot, mint amennyit normálisan szoktam. 1 - Valamivel több édességet vagy szénhidrátot kívántam, mint amennyit normálisan szoktam. 2 - Sokkal több édességet vagy szénhidrátot kívántam, mint amennyit normálisan szoktam. 3 - Ellenállhatatlanul kívántam az édességeket és a szénhidrátokat.</p>
Érték: <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 11</p> <p>0 - Egyáltalán nem okozott nehézséget esténként elaludni. 1 - Volt néhány éjszaka, amikor több mint fél óra kellett, hogy elaludjak. 2 - Minden éjjel gondot jelentett az elalvás.</p>

<p>Érték:</p> <input data-bbox="193 210 264 282" type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 12</p> <p>0 - Nem ébredtem fel éjszaka, vagy ha fölkeltem a fürdőszobába kimenni, rögtön vissza tudtam aludni.</p> <p>1 - Nyugtalan és zavart volt az éjszakai alvásom.</p> <p>2 - Felébredtem az éjszaka és nem tudtam visszaaludni vagy akár föl is keltem az ágyból (nem csak azért, hogy a fürdőszobába menjek).</p>
<p>Érték:</p> <input data-bbox="193 427 264 499" type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 13</p> <p>0 - Vagy többet aludtam, mint szoktam, vagy a szokásos időben ébredtem reggel.</p> <p>1 - Reggel nagyon korán felébredtem, de képes voltam visszaaludni.</p> <p>2 - Reggel nagyon korán felébredtem, és nem tudtam visszaaludni, különösen, ha már kikeltem az ágyból.</p>
	<p>Érték:</p> <input data-bbox="392 645 464 716" type="checkbox"/>	<p><i>Ne feledje: a "normális" arra az állapotra vonatkozik, amikor jól, vagy átlagosan érzi magát.</i></p> <p>KÉRDÉS 14</p> <p><i>Amikor normálisan érzem magam, általában ___ órát alszom naponta, beleértve a napközbeni szundikálást is.</i></p> <p>0 - Nem aludtam többet, mint általában normálisan szoktam.</p> <p>1 - Legalább egy órával többet aludtam annál, mint amennyit normálisan szoktam.</p> <p>2 - Legalább két órával többet aludtam annál, mint amennyit normálisan szoktam.</p> <p>3 - Legalább három órával többet aludtam annál, mint amennyit normálisan szoktam.</p> <p>4 - Legalább négy órával többet aludtam annál, mint amennyit normálisan szoktam.</p>
		<p>KÉRDÉS 15</p> <p>0 - Nem éreztem nehéznek a végtagjaimat, a hátamat vagy a fejemet.</p> <p>1 - Előfordult, hogy egy ideig nehéznek éreztem a végtagjaimat, a hátamat vagy a fejemet.</p> <p>2 - Nehéznek éreztem a végtagjaimat, a hátamat vagy a fejemet az idő nagy részében.</p>
		<p>KÉRDÉS 16</p> <p>0 - Nem zavart hátfájás, fejfájás vagy izomfájdalom.</p> <p>1 - Időnként hátfájást, fejfájást vagy izomfájdalmat éreztem.</p> <p>2 - Az idő nagy részében hátfájást, fejfájást, vagy izomfájdalmat éreztem.</p>
<p>A 15-17 kérdések összértéke:</p> <input data-bbox="193 1576 264 1648" type="checkbox"/> <p><i>Olvassa el az alábbi utasítást:</i></p>	<p>A 17. kérdés értéke:</p> <input data-bbox="392 1576 464 1648" type="checkbox"/>	<p><i>Ne feledje: a "normális" arra az állapotra vonatkozik, amikor jól, vagy átlagosan érzi magát.</i></p> <p>KÉRDÉS 17</p> <p>0 - Nem éreztem magam fáradtabbnak, mint normálisan szoktam.</p> <p>1 - Valamivel fáradtabbnak éreztem magam, mint normálisan szoktam.</p> <p>2 - Legalább naponta néhány óráig sokkal fáradtabbnak éreztem magam, mint normálisan szoktam.</p> <p>3 - Minden nap, a nap legnagyobb részében fáradtnak éreztem magam.</p> <p>4 - Megsemmisítő fáradtságot éreztem egész idő alatt.</p>
<p>Hogy megállapítsa az „összértéket”, először nézze meg, hogy a 15. 16. és 17. kérdések közül melyikre adta a legmagasabb pontértéket. Ha ez a legmagasabb pontérték "2" volt, akkor az összértékhez írjon "1"-et; Ha a 17-es kérdésre a válasza "3" vagy "4" volt, az összértékhez írjon "2"-t. Egyéb esetekben csak írja be az eredeti legmagasabb értéket ("0", "1" vagy "2").</p>		

<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 18</p> <p>0 - Nem éreztem magamat értéktelennek, sem úgy, hogy egy csődtömeg lennék, nem éreztem azt, hogy csalódást okoztam volna másoknak és nem éreztem büntudatot a cselekedeteim miatt.</p> <p>1 - Úgy éreztem, hogy egy csődtömeg vagyok, vagy csalódást okoztam másoknak.</p> <p>2 - Büntudatot éreztem, vagy sokat gondoltam olyan rossz cselekedetekre, amiket elkövettem, vagy olyan hibákra, amiket vétettem.</p> <p>3 - Úgy hiszem, hogy az, hogy depressziós vagyok, büntetés valami rossz cselekedetemért.</p> <p>4 - Hangokat hallottam, amelyek rossz dolgokkal vádoltak engem, vagy olyan rémítő dolgokat láttam, amelyekről mások azt mondták, hogy nem is voltak ott.</p>												
<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 19</p> <p>0 - Egyáltalán nem gondoltam a halálra, vagy arra, hogy kárt okozzak magamban, arra sem, hogy megöljem magamat vagy, hogy nincs értelme élni.</p> <p>1 - Gondoltam arra, hogy nem érdemes élni, vagy jobb lenne meghalni.</p> <p>2 - Gondoltam a halálra, vagy azt kívántam, bárcsak halott lennék.</p> <p>3 - Gondoltam arra, hogy megöljem magamat, vagy valami olyat tegyek, amivel kárt okozok magamban.</p> <p>4 - Megpróbáltam megölni magamat.</p>												
<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 20</p> <p>0 - Nem éreztem magamat különösebben feszültnek vagy ingerlékenynek, és nem aggódtam sokat.</p> <p>1 - Valamennyire feszültnek vagy ingerlékenynek éreztem magam.</p> <p>2 - Kicsit aggódtam olyan lényegtelen dolgok miatt –amelyek miatt normálisan nem szoktam vagy mértéktelenül feszült vagy ingerlékeny voltam.</p> <p>3 - Mások is észrevették (látták, vagy hallották), hogy feszült vagy nyugtalan vagyok, vagy félek.</p> <p>4 - Mindig feszült, nyugtalan (szorongó) és félelemmel teli vagyok.</p>												
		<p>Kérem figyelje, hogy a felsorolt fizikai tünetek közül melyek okoztak Önnek kellemetlenséget az elmúlt héten:</p> <table border="0"> <tr> <td><i>_szájszárazság</i></td> <td><i>_görcsök</i></td> <td><i>_zihálás</i></td> </tr> <tr> <td><i>_puffadás</i></td> <td><i>_böfögés</i></td> <td><i>_sőhajtozás</i></td> </tr> <tr> <td><i>_emésztési zavar</i></td> <td><i>_szívdobogás</i></td> <td><i>_gyakori vizelés</i></td> </tr> <tr> <td><i>_hasmenés</i></td> <td><i>_fejfájás</i></td> <td><i>_verejtékezés</i></td> </tr> </table>	<i>_szájszárazság</i>	<i>_görcsök</i>	<i>_zihálás</i>	<i>_puffadás</i>	<i>_böfögés</i>	<i>_sőhajtozás</i>	<i>_emésztési zavar</i>	<i>_szívdobogás</i>	<i>_gyakori vizelés</i>	<i>_hasmenés</i>	<i>_fejfájás</i>	<i>_verejtékezés</i>
<i>_szájszárazság</i>	<i>_görcsök</i>	<i>_zihálás</i>												
<i>_puffadás</i>	<i>_böfögés</i>	<i>_sőhajtozás</i>												
<i>_emésztési zavar</i>	<i>_szívdobogás</i>	<i>_gyakori vizelés</i>												
<i>_hasmenés</i>	<i>_fejfájás</i>	<i>_verejtékezés</i>												
<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 21</p> <p>A fent felsorolt tüneteket alapul véve:</p> <p>0- A felsorolt tünetek egyikét sem tapasztaltam.</p> <p>1 - Összességében a tünet(ek) csak egy picit zavartak.</p> <p>2 - Összességében a tünet(ek) zavartak valamennyire.</p> <p>3 - Összességében a tünet(ek) nagyon zavartak.</p> <p>4 - Összességében a tünet(ek) megnehezítették a normális életet.</p>												
<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 22</p> <p>0 - Nem gondoltam sokat a testi egészségemre.</p> <p>1 - Aggódtam amiatt, hogy beteg vagyok, vagy hogy megbetegedhetek.</p> <p>2 - Az időm nagy részét azzal töltöttem, hogy a testi egészségem miatt aggódtam.</p> <p>3 - Sokat panaszkodtam a testi állapotom miatt, vagy sokszor kértem segítséget miatta.</p> <p>4 - Biztos vagyok benne, hogy van valamilyen testi betegségem, még akkor is, ha az orvos azt mondja, hogy nincs.</p> <p>Volt Önnek valamilyen orvosi problémája ezen a héten? Ha igen, kérem, írja le, mi volt az:</p> <p>_____</p> <p>Az elmúlt héten szedett valamilyen gyógyszert? Ha igen, kérem, írja le, mi volt az:</p> <p>_____</p>												

<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p><i>Ne feledje: a "normális" arra az állapotra vonatkozik, amikor jól, vagy átlagosan érzi magát.</i></p> <p>KÉRDÉS 23</p> <p>0 - A beszédem és a gondolataim sebessége normális.</p> <p>1 - A beszédem és a mozgásom kissé lelassult, vagy a gondolataim kissé lassabbak, ami nehezzé teszi a koncentrációt.</p> <p>2 - A mozgásom, a beszédem és a gondolataim valamivel lassúbbak, mint normálisan, és más emberek ezt észre is vették rajtam.</p> <p>3 - A mozgásom jelentősen lassabb, vagy a beszédem és a gondolataim annyira lassúak, hogy nehéz velem beszélgetni.</p> <p>4 - A mozgásom nagyon lelassult, vagy a beszédem és a gondolataim annyira lassúak, hogy nehezemre esik gondolkodni vagy beszélni.</p>	
<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>		<p>KÉRDÉS 24</p> <p>0 - Nem voltam nyugtalan és nem babráltam dolgokat.</p> <p>1 - Valamennyire nyugtalan voltam, vagy időnként a kezemmel, a hajammal, vagy más dolgokkal játszottam.</p> <p>2 - Nagyon nyugtalan voltam, vagy gyakran játszottam a kezemmel, a hajammal, vagy más dolgokkal.</p> <p>3 - Nehezemre esett ülve maradni, és az idő nagy részében szükségem volt arra, hogy mozogjak.</p> <p>4 - Képtelen voltam ülve maradni, vagy szinte az idő teljes részében tördeltem a kezeimet, rágtam a körmömet, tekergettem a hajamat, vagy harapdáltam az ajkaimat.</p>	
		<p><i>A következő mondatokban a „csökkenés” olyan hirtelen, átmeneti csökkenést jelent a hangulatban vagy energiában, amely később- legalább részben- elmúlik a nap folyamán.</i></p> <p>0 - A hangulatomban vagy energiámban nem következett be átmeneti csökkenés délutánonként vagy esténként.</p> <p>1 - Rendszeres átmeneti csökkenés volt a hangulatomban vagy energiámban délutánonként vagy esténként.</p> <p><i>Ha Ön az „1”-es választ jelölte be fentebb, akkor kérem, válasszon az alábbi lehetőségek közül:</i></p> <p>0 - Ha ilyen hangulat- vagy energiacsökkenések megjelennek, akkor általában egészen a lefekvésig fennállnak.</p> <p>1 - Ezek a hangulat- vagy energiacsökkenések általában elmúlnak vagy csökkennek a lefekvés előtt minimum 1 órával.</p>	
	<p>Érték:</p> <input type="checkbox"/>	<p>KÉRDÉS 25</p> <p><i>Kérem, karikázza be azt a megállapítást, amely a legjobban leírja az ön tapasztalatait ezzel a hangulat- vagy energiacsökkenéssel kapcsolatban:</i></p> <p>0 - A hangulatomban vagy energiámban nincsenek átmeneti csökkenések, vagy ha vannak, akkor a lefekvésig tartanak.</p> <p>1 - Az átmeneti hangulat- vagy energiacsökkenések általában csak kismértékűek.</p> <p>2 - Az átmeneti hangulat- vagy energiacsökkenések általában közepes erősségűek.</p> <p>3 - Az átmeneti hangulat- vagy energiacsökkenések súlyosak (nagyon intenzívek).</p>	
<p>Az A csoport összértéke:</p> <input type="text"/>	<p>A B csoport összértéke:</p> <input type="text"/>	<p>A teljes kérdőív összértéke (A+B csoport értékeinek összege):</p> <input type="text"/>	<p><i>A bal oldali mezőkbe írja be az A csoport értékeinek összegét (első oszlop) és a B csoport értékeinek összegét (2.oszlop); majd összesítse a kettőt (a teljes kérdőív összértéke, A+B.)</i></p>

A kérdőív eredményének értelmezése és az azzal kapcsolatos tanácsok

SIGH-SAD-SA

A következő részben kérem használja a bal oldali oszlopokat arra, hogy azokba írja a kérdőíven elért odaillő értékeit, majd kövesse nyomon, hogy a pontszámához mely értelmezések és tanácsok tartoznak! Ha az Ön értéke nem esik abba a tartományba, amit a bal oldali oszlop jelez, akkor ugorja át azt a szakaszt, s folytassa lejjebb! Például az első 3 blokk esetében, ha az Ön összpontszáma nagyobb, mint 4, ugorjon lejjebb azokhoz a részekhez, amelyek az Ön pontszámának megfelelnek!

Összpontszám = 0 és 4 közötti ↓	Az 1. kérdés értéke ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdés 1. = 0: Nem valószínű, hogy Ön jelenleg depressziós. • Kérdés 1. = 2 vagy 3: Ön arról számolt be, hogy lehangoltnak érzi magát, anélkül, hogy a depresszió szokásos tünetei jelen lennének. A jövő héten ismét töltsse ki a kérdőívet, remélhetőleg ez egy átmeneti állapot. • Kérdés 1. = 4: Ön arról számolt be, hogy nagyon depressziósnak érzi magát, anélkül, hogy a klinikai depresszió számos tünete jelen lenne. Érdeemes erről beszélgetnie olyan személlyel, akit közel érez magához. Ha ez az érzés hosszan fennáll, akkor kérje szakember tanácsát.
Összpontszám = 0 és 4 közötti ↓	Az 2. kérdés értéke = 2 és 4 közötti ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdés 2. = 2 vagy 3: Ön arról számolt be, hogy elveszítette az érdeklődését azok iránt a tevékenységek iránt, amelyeket végez; anélkül, hogy a klinikai depresszió számos tünete megjelenne Önnél. A jövő héten ismét töltsse ki a kérdőívet, remélhetőleg ez egy átmeneti állapot. • Kérdés 2. = 4: Ön arról számolt be, hogy elvesztette az érdeklődését azok iránt a tevékenységek iránt, amelyeket végezni szokott, vagy nem is végzi a szokásos tevékenységeit, anélkül, hogy jelen lennének olyan egyéb tünetei, amelyek klinikai depresszióra utalnak. Remélhetőleg ez átmeneti jelenség, de érdemes erről beszélgetnie olyan személlyel, akit közel érez magához. Ha ez az érzés hosszan fennáll, akkor érdemes szakember tanácsát kérnie.
Összpontszám = 0 és 4 közötti ↓	Az 19. kérdés értéke = 1 és 4 közötti ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdés 19. = 1 vagy 2: Ön arról számolt be, hogy halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai vannak. Ugyan ritkán, de olyankor is előfordulhat ez, ha egyébként nem depressziós. Keresse fel segítségért a www.befrienders.org honlapot, amely az egész világra kiterjedő hasznos információkat tartalmaz. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de további lépéseket kell ahhoz tennie, hogy megoldja azt. • Kérdés 19. = 3 vagy 4: Ön arról számolt be, hogy öngyilkossági késztetései vannak. Ez lehetséges, bár az enyhe depresszió általában nem jár együtt ilyen késztetésekkel. Ha Ön ténylegesen gondolkodik az öngyilkosságon, próbálja meg elmondani valakinek, aki közel áll Önhöz, és keresse fel a legközelebbi elsősegélyt nyújtó intézményt, vagy hívja a telefonszámát. Keresse fel a www.befrienders.org honlapot segítségért. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek, és bizalmasan kezelik az információkat.
Összpontszám = 5 és 10 közötti ↓	Az 1. kérdés értéke ↓	<ul style="list-style-type: none"> • A pontszámait azt jelzik, hogy enyhe fokú depresszióban szenved. Remélhetőleg ez átmeneti jelenség, de érdemes erről beszélgetnie olyan személlyel, akit közel érez magához. Ha ez az állapot hosszan fennáll, akkor érdemes szakember tanácsát kérnie. • Kérdés 1. = 0: Ön arról számolt be, hogy a hangulata normális, ugyanakkor a depresszió központi tünete a rossz hangulat. Elképzelhető, hogy a tüneteinek a háttérben nem a depresszió áll, hanem más probléma, például fizikai betegség vagy alvászavar.

<p>Összpontszám =5 és 10 közötti</p> <p>↓</p>	<p>A 19. kérdés értéke = 1 és 4 közötti</p> <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdés 19. = 1 vagy 2: Azonkívül, hogy a válaszai alapján enyhe depresszióról számolt be, beszámolt arról is, hogy vannak halállal és öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai. Ez lehetséges, bár az enyhe depresszió általában nem jár együtt ilyen gondolatokkal. Keresse fel segítségért a www.befrienders.org honlapot, amely az egész világra kiterjedő hasznos információkat tartalmaz. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de további lépéseket kell ahhoz tennie, hogy megoldja azt. • Kérdés 19. = 3 vagy 4: Azon kívül, hogy a válaszai alapján enyhe depresszióról számolt be, beszámolt arról is, hogy vannak öngyilkossági késztetései. Ez lehetséges, bár az enyhe depresszió általában nem jár együtt ilyen késztetésekkel. Ha Ön ténylegesen gondolkodik az öngyilkosságon, próbálja meg elmondani valakinek, aki közel áll Önhöz, és keresse fel a legközelebbi elsősegélyt nyújtó intézményt, vagy hívja a telefonszámát . Keresse fel a www.befrienders.org honlapot segítségért. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de ahhoz további lépéseket kell tennie, hogy megoldja azt.
<p>Összpontszám =11 és 19 közötti</p> <p>↓</p>	<p>A 19. kérdés értéke</p> <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az Ön válaszai azt mutatják, hogy közepes mértékű depresszióban szenved. Ha még eddig nem tette, érdemes erről beszélgetnie olyan személlyel, akit közel érez magához. Ha ez az állapot két hétnél tovább tart, szüksége lehet szakember segítségére. • Kérdés 19. = 1 vagy 2: Ön arról is beszámolt, hogy halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai vannak. Nagyon fontos, hogy szakemberhez segítségét kérje. Próbálja meg problémáját elmondani olyan személynek, akit közel érez magához, és keresse fel a www.befrienders.org honlapot, amely az egész világra kiterjedő hasznos információkat tartalmaz. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de további lépéseket kell ahhoz tennie, hogy megoldja azt. • Kérdés 19. = 3 vagy 4: Ön arról is beszámolt, hogy öngyilkossági késztetései vannak. Nagyon fontos, hogy szakemberhez segítségét kérje! Ha Ön ténylegesen gondolkodik az öngyilkosságon, keresse fel a legközelebbi elsősegélyt nyújtó intézményt, vagy hívja a telefonszámát . Keresse fel a www.befrienders.org honlapot segítségért. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de további lépéseket kell ahhoz tennie, hogy megoldja azt.
<p>Összpontszám= 20 vagy több</p> <p>↓</p>	<p>A 19. kérdés értéke</p> <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az Ön pontszámai azt jezik, hogy klinikailag jelentős depressziótól szenved. Ha még eddig nem tette, érdemes erről beszélgetnie olyan személlyel, akit közel érez magához. Ha ez az állapot egy hétnél tovább tart, vegye igénybe szakember segítségét! • Kérdés 19. = 1 vagy 2: Ön arról is beszámolt, hogy halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatai vannak. Nagyon fontos, hogy szakemberhez segítségét kérje! Próbálja meg problémáját elmondani olyan személynek, akit közel érez magához, és keresse fel a www.befrienders.org honlapot, amely az egész világra kiterjedő hasznos információkat tartalmaz. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de ahhoz további lépéseket kell tennie, hogy megoldja azt. • Kérdés 19. = 3 vagy 4: Ön arról is beszámolt, hogy öngyilkossági késztetései vannak. Nagyon fontos, hogy szakemberhez segítségét kérje! Ha Ön ténylegesen gondolkodik az öngyilkosságon, keresse fel a legközelebbi elsősegélyt nyújtó intézményt, vagy hívja a telefonszámát . Keresse fel a www.befrienders.org honlapot segítségért. Ezek a szolgáltatások mind ingyenesek, és bizalmasan kezelik az információkat. Ne feledje, a kérdőívünk azért készült, hogy segítsen Önnek azonosítani a problémáját, de ahhoz további lépéseket kell tennie, hogy megoldja azt.

Összpontszám = 10 és 15 közötti ↓	A B csoport értéke = 10 vagy magasabb ↓	<ul style="list-style-type: none"> Olyan tünetekről számolt be, – fáradtság, megemelkedett alvásmennyiség, étel iránti sóvárgás – amelyek depresszív hangulat nélkül is meglehetősen súlyosak lehetnek. A reggeli fényterápia segíthet.
A 11-es kérdésre adott válasza =2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy minden este nehézséget jelent az elalvás. Ez a fajta alvászavar (inszomnia) együtt járhat depresszióval, de akkor is kellemetlen lehet, ha nem jellemző a depresszió. Az alvászavaroknak számos oka lehet. Jó esetben ez átmeneti, de amennyiben a probléma hosszan elhúzódik, érdemes jeleznie orvosának.
A 12-es kérdésre adott válasza =2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy éjszakánként fel szokott ébredni (nem csak azért, hogy a fürdőszobába menjen). Bár ez a fajta alvászavar (inszomnia) együtt járhat depresszióval, akkor is kellemetlen lehet, ha nincs jelen depresszió. Az alvászavaroknak számos oka lehet. Jó esetben ez átmeneti, de amennyiben a probléma hosszan elhúzódik, érdemes jeleznie orvosának.
A 13-as kérdésre adott válasza =2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy éjszakánként túl korán ébred, és nem tud visszaaludni. Bár ez a fajta alvászavar (inszomnia) együtt járhat depresszióval, akkor is kellemetlen lehet, ha nincs jelen depresszió. Az alvászavaroknak számos oka lehet. Jó esetben ez átmeneti, de amennyiben a probléma hosszan elhúzódik, érdemes jeleznie orvosának.
A 18-as kérdésre adott válasza =4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy hangokat hall, amelyek rossz dolgokkal vádolják Önt, vagy rémisztő dolgokat lát. Még abban az esetben is érdemes szakembert felkeresnie, ha ezek a jelenségek átmenetiek vagy ritkák..
A 20-as kérdésre adott válasza = 3 vagy 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy feszült, szorongó vagy félelemmel teli. Bár ez az érzés gyakran kíséri a depressziót, abban az esetben is kellemetlen lehet, ha nem áll fenn depresszió. Jó esetben ez átmeneti, amennyiben azonban a probléma elhúzódik, érdemes szakemberhez fordulnia.
A 21-es kérdésre adott válasza =4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Egy vagy két olyan fizikai tünetről beszámolt, amelyek megnehezítik az Ön normális életvitelét. Érdemes ezzel felkeresnie orvosát, ha a tünetek nem múlnak el gyorsan.
A 23-as kérdésre adott válasza = 3 vagy 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy a mozgása, beszéde, vagy gondolkodása erősen lelassult. Bár ez gyakran előfordul depresszió alatt, akkor is kellemetlen lehet, ha valaki nem depressziós. Ajánlatos elmondania orvosának.
A 24-es kérdésre adott válasza = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ön arról számolt be, hogy képtelen nyugodtan ülni, vagy feszülten le-fel játkál. Bár ez gyakran előfordul depresszió alatt, akkor is kellemetlen lehet, ha valaki nem depressziós. Ajánlatos elmondania orvosának.

Fejlesztők: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Minden jog fenntartva. Személyes vagy klinikai használatra. A kereskedelmi terjesztés tilos. 2008 januári verzió. Translation: Adrien Rigó, PhD, Zsolt Demetrovics, PhD (Eötvös Loránd University, Budapest).