

## SELF REPORT SUMMARY (SIGH-SAD-SA 2008)

Data \_\_\_\_\_

Nelle seguenti domande, indichi una delle alternative che crede descriva meglio come si è sentito nel corso della scorsa settimana ed inserisca il punteggio nella colonna a sinistra (Gruppo A o Gruppo B). Se ha notato dei cambiamenti negli ultimi giorni, segni l'alternativa che meglio descrive come si sente oggi. Prima di scegliere una delle alternative proposte in ogni casella, legga tutte le possibilità per essere certo di rispondere in modo accurato e corretto.

| GRUPPO A                              | GRUPPO B                              |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Punteggio<br><input type="checkbox"/> |                                       | <b>DURANTE LA SCORSA SETTIMANA....</b><br>Domanda 1<br>0. Non mi sento per niente triste o depresso.<br>1. A volte mi sono sentito giù o depresso.<br>2. Mi sono sentito abbastanza giù o depresso.<br>3. Mi sono sentito e visto molto depresso (o altri mi hanno visto così).<br>4. Non sono stato capace di pensare a nulla eccetto a come sto male o a come mi sento depresso.   |
| Punteggio<br><input type="checkbox"/> |                                       | Domanda 2<br>0. Sono stato impegnato e sentivo di essere interessato a ciò che avevo da fare.<br>1. Non sentivo di essere interessato alle cose come prima.<br>2. Ero completamente disinteressato a ciò che ero solito fare, ma mi sono costretto a farlo.<br>3. Non ho fatto molto perché mi sentivo male.<br>4. Ho smesso di fare qualsiasi cosa; sono rimasto seduto o a letto per la maggior parte della giornata.                              |
|                                       | Punteggio<br><input type="checkbox"/> | <b><i>Nota: quando un item si riferisce a come sei "normalmente" si intende quando stai bene.</i></b><br><br>Domanda 3:<br>0. Mi piace socializzare con gli altri come al solito.<br>1. Interagisco con gli altri, ma mi sento meno interessato a farlo.<br>2. Interagisco meno con le altre persone nelle situazioni sociali.<br>3. Interagisco meno con gli altri a casa o al lavoro.<br>4. Sono diventato abbastanza ritirato a casa o al lavoro. |
| Punteggio<br><input type="checkbox"/> |                                       | Domanda 4<br>(Questa domanda riguarda il tuo interesse per il sesso, non la tua attuale attività sessuale)<br>0. Il mio interesse per il sesso non è cambiato da com'era prima che mi sentissi depresso.<br>1. Sono un po' meno interessato al sesso di quanto lo fossi prima di essere depresso.<br>2. Sono molto meno interessato al sesso di quanto lo fossi prima di essere depresso.  |
| Punteggio<br><input type="checkbox"/> |                                       | <b><i>Ricorda! "Normale" significa come ti senti quando stai bene.</i></b><br>Domanda 5<br>0. Il mio appetito è normale o migliorato rispetto al normale.<br>1. Ho meno appetito del normale, ma mangio senza che qualcuno mi debba sollecitare.<br>2. Ho avuto così poco appetito che non ho mangiato regolarmente nonostante la sollecitazione di altri.   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> |   | <p>Domanda 6<br/>(Cerchia lo "0" se hai perso peso perché sei a dieta, o se hai perso peso prima di sentirti depresso)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non penso di aver perso peso da quando ho iniziato a sentirmi depresso o, se l'ho perso, ho iniziato prima.</li> <li>1. Ho probabilmente perso un po' di peso (che non ho ripreso del tutto) perché non ho voglia di mangiare.</li> <li>2. Ho decisamente perso peso (che non ho più ripreso) perché non ho più voglia di mangiare.</li> </ol> |
|   | <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> | <p>Domanda 7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho guadagnato peso oltre i miei livelli normali nell'ultima settimana.</li> <li>1. Ho probabilmente preso un po' di peso (uno o più kg) nella scorsa settimana ed il mio peso è superiore al normale per me.</li> <li>2. Ho decisamente preso peso (uno o più kg) nella scorsa settimana ed il mio peso attuale è superiore al normale per me.</li> </ol>  |
|   | <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> | <p>Domanda 8<br/>(Questa domanda riguarda il tuo appetito, non quello che mangi in questo periodo)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Il mio appetito è minore o maggiore del normale.</li> <li>1. Ho voluto mangiare lievemente più del normale.</li> <li>2. Ho voluto mangiare più del normale.</li> <li>3. Ho voluto mangiare molto più del normale.</li> </ol>   |
|   | <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> | <p>Domanda 9<br/>(Questa domanda riguarda cosa hai mangiato attualmente)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho mangiato più del solito.</li> <li>1. Ho mangiato lievemente più del normale.</li> <li>2. Ho mangiato più del normale.</li> <li>3. Ho mangiato molto più del normale.</li> </ol>   |
|   | <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> | <p>Domanda 10</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho sentito bisogno di mangiare dolci o carboidrati più del solito.</li> <li>1. Ho sentito il bisogno di mangiare dolci o carboidrati un po' più del solito.</li> <li>2. Ho sentito il bisogno di mangiare dolci o carboidrati molto più del solito.</li> <li>3. Ho sentito un irresistibile bisogno di mangiare dolci o carboidrati.</li> </ol>   |
| <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> |   | <p>Domanda 11</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho avuto alcuna difficoltà ad addormentarmi la notte.</li> <li>1. Alcune notti ho impiegato più di mezz'ora per addormentarmi.</li> <li>2. Faccio molta fatica ad addormentarmi ogni notte.</li> </ol>  |
| <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/> |   | <p>Domanda 12</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non mi sono svegliato nel mezzo della notte o, se mi sono alzato per andare in bagno, mi sono riaddormentato subito.</li> <li>1. Il mio sonno è stato disturbato e poco ristoratore durante la notte.</li> <li>2. Ho passeggiato durante la notte perché non riuscivo ad addormentarmi o mi sono levato dal letto nel mezzo della notte (non per andare in bagno).</li> </ol>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>   |  | <p>Domanda 13</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Ho dormito troppo o mi sono svegliato ad un'ora ragionevole la mattina.</li> <li>1. Mi sono svegliato molto presto la mattina, ma sarei stato capace di tornare a letto a dormire.</li> <li>2. Mi sono svegliato molto presto la mattina senza essere stato in grado di riaddormentarmi , specialmente se mi ero alzato.</li> </ol>   |
|  | <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p><b>Ricorda! "Normale" significa come ti senti quando stai bene</b></p> <p>Domanda 14</p> <p>Quando mi sento normale, dormo solitamente ____ ore ogni giorno, inclusi i pisolini.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho dormito più di quanto facessi normalmente.</li> <li>1. Ho dormito al massimo un'ora in più di quanto facessi normalmente.</li> <li>2. Ho dormito al massimo due ore in più di quanto facessi normalmente.</li> <li>3. Ho dormito al massimo tre ore in più di quanto facessi normalmente.</li> <li>4. Ho dormito al massimo quattro ore in più di quanto facessi normalmente.</li> </ol> |
|  |  | <p>Domanda 15</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho senso di pesantezza alle gambe, alla testa o alla schiena.</li> <li>1. Ho avvertito un senso di pesantezza alle gambe, schiena o testa, alcune volte.</li> <li>2. Ho avvertito un senso di pesantezza alle gambe, alla schiena o alla testa, per la maggior parte del tempo.</li> </ol>  |
|  |  | <p>Domanda 16</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho avvertito fastidi quali mal di schiena, mal di testa o dolori muscolari.</li> <li>1. Alcune volte ho avvertito fastidi quali mal di schiena, mal di testa o dolori muscolari.</li> <li>2. Ho avvertito fastidi quali mal di schiena, mal di testa o dolori muscolari per la maggior parte del tempo.</li> </ol>  |
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><i>Leggi le istruzioni sotto</i></p>   | <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p> | <p><b>Ricorda! "Normale" significa come ti senti quando stai bene</b></p> <p>Domanda 17</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non mi sono sentito più stanco del normale.</li> <li>1. Mi sono sentito leggermente più stanco del normale.</li> <li>2. Mi sono sentito molto più stanco del normale per diverse ore al giorno.</li> <li>3. Mi sono sentito molto stanco per la maggior parte del giorno.</li> <li>4. Ho avvertito un forte senso di fatica per la maggior parte del tempo.</li> </ol>  |
| <p><b>Per trovare il tuo punteggio complessivo, controlla quale tra le domande 15, 16 e 17 hanno il punteggio più elevato. Se il tuo punteggio più alto fosse un "2", inserisci il tuo punteggio complessivo come "1". Se il punteggio maggiore è "3" o "4" nella domanda 17, inserisci come punteggio complessivo "2". Altrimenti, inserisce solamente il tuo punteggio non corretto, "0", "1" o "2".</b></p> |  |   |
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>   |  | <p>Domanda 18</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non mi sono sentito giù o un fallimento o non ho deluso altre persone o non mi sono sentito in colpa per qualcosa che ho fatto.</li> <li>1. Mi sono sentito un fallimento o ho deluso altre persone.</li> <li>2. Mi sono sentito molto colpevole o ho pensato a lungo a cose cattive che ho fatto o ad errori che ho commesso.</li> <li>3. Credo di aver sentito voci che mi accusavano di aver commesso cose cattive o visto cose spaventose, che altri dicono di non c'erano realmente.</li> </ol>  |

|  |  |  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>             |  | <p>Domanda 19</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho avuto pensieri di morte o pensato di farmi del male o uccidermi o che la vita non sia degna d'essere vissuta.</li> <li>1. Ho pensato che la vita non fosse degna d'essere vissuta o che sarebbe stato meglio se fossi morto.</li> <li>2. Ho avuto pensieri di morte o ho desiderato essere morto.</li> <li>3. Ho pensato di uccidermi o ho cercato di farmi del male.</li> <li>4. Ho tentato di uccidermi.</li> </ol>   |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>             |  | <p>Domanda 20</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. non mi sono sentito particolarmente teso, irritabile o preoccupato.</li> <li>1. A volte mi sono sentito teso o irritabile.</li> <li>2. Sono preoccupato per cose piccole ed irrilevanti – di cui solitamente non mi preoccupo – o mi sono sentito eccessivamente teso o irritabile.</li> <li>3. Altre persone mi hanno avvertito teso o irritabile, ansioso o in collera.</li> <li>4. Mi sento teso, ansioso o in collera per la maggior parte del tempo.</li> </ol>   |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
|  |  | <p>Spunta tutti i sintomi riportati di seguito che pensi di aver accusato nell'ultima settimana:</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> bocca secca</td> <td><input type="checkbox"/> crampi</td> <td><input type="checkbox"/> iperventilazione</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> gas intestinale</td> <td><input type="checkbox"/> eruttazione</td> <td><input type="checkbox"/> sospiri</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> indigestione</td> <td><input type="checkbox"/> palpitazioni</td> <td><input type="checkbox"/> diarrea</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> mal di testa</td> <td><input type="checkbox"/> eccessiva sudorazione</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> necessità di urinare frequentemente</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> bocca secca | <input type="checkbox"/> crampi | <input type="checkbox"/> iperventilazione | <input type="checkbox"/> gas intestinale | <input type="checkbox"/> eruttazione | <input type="checkbox"/> sospiri | <input type="checkbox"/> indigestione | <input type="checkbox"/> palpitazioni | <input type="checkbox"/> diarrea | <input type="checkbox"/> mal di testa | <input type="checkbox"/> eccessiva sudorazione |  | <input type="checkbox"/> necessità di urinare frequentemente |  |  |
| <input type="checkbox"/> bocca secca                         | <input type="checkbox"/> crampi                | <input type="checkbox"/> iperventilazione  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> gas intestinale                     | <input type="checkbox"/> eruttazione           | <input type="checkbox"/> sospiri   |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> indigestione                        | <input type="checkbox"/> palpitazioni          | <input type="checkbox"/> diarrea   |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> mal di testa                        | <input type="checkbox"/> eccessiva sudorazione |  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> necessità di urinare frequentemente |  |  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>             |  | <p>Domanda 21</p> <p><i>Fare riferimento ai sintomi indicati sopra:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho avvertito alcun sintomo.</li> <li>1. Complessivamente, i sintomi mi hanno infastidito solo lievemente.</li> <li>2. Complessivamente, i sintomi mi hanno infastidito qualche volta.</li> <li>3. Complessivamente, i sintomi mi hanno infastidito molto.</li> <li>4. Complessivamente, i sintomi che ho avvertito mi hanno impedito di funzionare come prima.</li> </ol>  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |
| <p>Punteggio</p> <p><input type="checkbox"/></p>             |  | <p>Domanda 22</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho pensato molto alla mia salute fisica.</li> <li>1. Mi sono preoccupato di essere malato o che mi sarei potuto ammalare.</li> <li>2. Ho passato parecchio tempo preoccupandomi della mia salute fisica</li> <li>3. Ho passato parecchio tempo a lamentarmi di come mi sento fisicamente o ho chiesto molto aiuto.</li> <li>4. Sono certo di avere una malattia fisica, nonostante i dottori dicano il contrario.</li> </ol> <p><i>Hai uno specifico problema medico la scorsa settimana? Se sì, per favore descrivilo:</i></p> <p>_____</p> <p><i>Hai assunto terapie nella scorsa settimana? Se sì, per favore descrivile:</i></p> <p>_____</p>  |                                      |                                 |   |  |                                      |                                  |                                       |                                       |                                  |                                       |  |  |  |  |  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/>                        |  | <p><b>Ricorda! "Normale" significa come ti senti quando stai bene</b><br/>Domanda 23</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Il mio modo di parlare e pensare è normale.</li> <li>1. Il mio eloquio ed i miei movimenti sono leggermente rallentati oppure i miei pensieri sono leggermente più lenti, tanto che è diventato difficile concentrarmi.</li> <li>2. I miei movimenti, l'eloquio e i pensieri sono più lenti del normale e anche gli altri me l'hanno detto.</li> <li>3. I miei movimenti sono marcatamente rallentati o il mio eloquio è così lento da rendermi difficile una conversazione.</li> <li>4. I miei movimenti sono fortemente rallentati o il mio eloquio e i miei pensieri sono tanto lenti da impedirmi di pensare o parlare del tutto.</li> </ol> |   |
| <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/>                        |  | <p>Domanda 24</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non mi sento irrequieto o nervoso.</li> <li>1. Mi sono sentito irrequieto o, a volte, ho giocherellato con le mani, i capelli o altre cose.</li> <li>2. Mi sono sentito molto irrequieto o spesso ho giocherellato con le mani, i capelli o altre cose.</li> <li>3. Ho difficoltà a rimanere seduto o ho bisogno di muovermi per la maggior parte del tempo.</li> <li>4. Non sono in grado di rimanere seduto o ho bisogno di torcermi le mani, mangiarmi le unghie, strapparmi i capelli, mordermi le labbra quasi continuamente.</li> </ol>   |   |
|  |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho avvertito regolarmente un peggioramento nel tono dell'umore o dell'energia nel pomeriggio o la sera.</li> <li>1. Avverto regolarmente un peggioramento del tono dell'umore o dell'energia nel pomeriggio e la sera.</li> </ol> <p><b>Se hai risposto 1 alla domanda precedente, per favore specifica:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Questo declino avviene appena prima di andare a letto.</li> <li>3. Vengo fuori da questo declino circa un'ora prima di andare a dormire.</li> </ol>  |   |
|  | <p>Punteggio</p> <input type="checkbox"/>                        | <p>Domanda 25</p> <p><b>Per favore, segna la descrizione di peggioramento che meglio descrive ciò che hai provato:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Non ho declini o, al massimo, appena prima di andare a dormire.</li> <li>1. Normalmente, il declino temporaneo è solo di lieve intensità.</li> <li>2. Normalmente, il declino temporaneo è di moderata intensità.</li> <li>3. Normalmente, il declino temporaneo è di grave intensità.</li> </ol>  |   |
| <p><b>TOTALE PUNTEGGIO GRUPPO A</b></p> <input type="checkbox"/> | <p><b>TOTALE PUNTEGGIO GRUPPO B</b></p> <input type="checkbox"/> | <p><b>PUNTEGGIO TOTALE: A+B</b></p> <input type="checkbox"/>  | <p><b>Negli spazi a sinistra aggiungi i punteggi ottenuti nel Gruppo A (colonna 1) e nel Gruppo B (Colonna 2) e la somma dei due nella terza colonna.</b></p> |

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 BRSG 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. All rights reserved. Permission is granted for non-commercial reproduction. Distribution by commercial parties is prohibited. For correspondence: Dr. Terman, New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, New York, NY 10032. The PDF is downloadable free of charge from [www.cet.org](http://www.cet.org). 1/08 version.

## INTERPRETAZIONE E ACTING SUI RISULTATI DEL QUESTIONARIO

Nelle seguenti sezioni, per favore utilizza gli spazi a sinistra per scrivere la valutazione corrispondente al questionario e, quindi, considera come le tue risposte si adattino all'interpretazione e alle raccomandazioni sotto esposte. Se la tua valutazione non rientra nel range specificato, passa quella sezione e continua oltre. Per esempio, nelle prime tre sezioni, se il tuo totale (A+B) è superiore a 4, lascia lo spazio bianco e passa agli spazi che ti riguardano.

**Ricorda sempre, però, che i nostri questionari servono per identificare i tuoi problemi, ma il passo successivo per risolverli è un tuo compito!!**

|                        |                                       |   |
|------------------------|---------------------------------------|---|
| Totale =<br>da 0 a 4   | Punteggio<br>Domanda 1                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>D1 = 0:</b> la depressione non è una tua preoccupazione.</li> <li>▪ <b>D1 = 2 o 3:</b> hai detto di sentirti giù, ma senza nessuno dei classici sintomi della depressione. Prova a rifare il questionario la prossima settimana, sperando che ciò che provi sia solo temporaneo.</li> <li>▪ <b>D1 = 4:</b> hai detto di sentirti molto depresso nonostante siano assenti tutti i classici sintomi clinici della depressione. Potresti parlare di questo con qualcuno. Se i sintomi perdurano, potresti cercare l'aiuto di un medico.</li> </ul>   |
| Totale =<br>da 0 a 4   | Punteggio<br>Domanda 2 =<br>da 2 a 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>D2 = 2 o 3:</b> hai rilevato una perdita di interessi o una diminuzione dell'attività, senza avere molti dei sintomi indicatori di depressione. Prova a ripere il questionario la prossima settimana sperando che ciò che provi sia solo temporaneo.</li> <li>▪ <b>D2 = 4:</b> hai detto che hai avuto una perdita di interessi per le consuete attività in assenza, però, di molti dei sintomi che indicano una depressione clinicamente significativa. Pur sperando che questi sintomi siano temporanei, in ogni caso sarebbe opportuno parlarne con qualcuno. Se tali sentimenti persistono, potrebbe essere utile ricorrere ad un supporto medico.</li> </ul> |
| Totale =<br>da 0 a 4   | Punteggio<br>Domanda 19<br>= da 1 a 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>D19 = 1 o 2:</b> hai detto di avere pensieri di morte o suicidio. E' raro, ma possibile anche se non ti senti depresso.</li> <li>▪ <b>D19 = 3 o 4:</b> hai detto di avere intenzione di ucciderti. Questo è possibile, sebbene questo non si accompagni spesso ad una depressione lieve. Se stai pensando attivamente al suicidio, cerca di confidarlo a qualcuno e recati presso il più vicino pronto soccorso o chiama un numero d'emergenza (per esempio il 118).</li> </ul>   |
| Totale =<br>da 5 a 10  | Punteggio<br>Domanda 1                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La tua valutazione indica che stai presentando dei sintomi depressivi riconducibili ad una sindrome depressiva di lieve entità. Pur sperando che siano temporanei, sarebbe il caso di discuterne con qualcuno. Se i sintomi permangono richiedi la guida di uno specialista.</li> <li>▪ <b>D1 = 0:</b> riporti che, nonostante ciò, il tuo umore è rimasto normale. Un abbassamento del tono dell'umore è il sintomo principale della depressione. E' possibile che i tuoi sintomi riflettano un altro problema, per esempio, un disturbo fisico o del sonno.</li> </ul>   |
| Totale =<br>da 5 a 10  | Punteggio<br>Domanda 19<br>= da 1 a 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>D19 = 1 o 2:</b> a parte ciò che hai riportato riguardo la tua lieve depressione, racconti di avere anche pensieri di morte o suicidio. Questo è possibile, sebbene non accada spesso nella depressione lieve.</li> <li>▪ <b>D19 = 3 o 4:</b> a parte ciò che hai riportato riguardo la tua lieve depressione, hai raccontato di avere intenzione di ucciderti. Ciò è possibile, sebbene non accada spesso nella depressione lieve. Se stai attivamente pensando a suicidarti, cerca di confidarti con qualcuno e recati al più vicino Pronto Soccorso o chiama un numero d'emergenza (per esempio il 118).</li> </ul>  |
| Totale =<br>da 11 a 19 | Punteggio<br>Domanda 19               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I tuoi punteggi indicano che stai esperando sintomi depressivi di moderato livello. Se non l'hai ancora fatto, dovresti parlarne con qualcuno. Questi sintomi potrebbero richiedere attenzione clinica se sono presenti da più di due settimane.</li> <li>▪ <b>D19 = 1 o 2:</b> oltre agli altri sintomi, racconti di avere anche pensieri di morte o suicidio. E' molto importante che tu richieda l'intervento di un</li> </ul>  |

|                                    |                                     |  |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|
|                                    |                                     | <p>medico. Cerca di comunicarlo a qualcuno al più presto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>D19 = 3 o 4:</b> oltre agli altri sintomi, raccontati di avere intenzione di ucciderti. E' necessario che tu chieda l'intervento di un medico. Se stai attivamente contemplando l'idea di suicidarti, cerca di confidarlo a qualcuno e recati presso il più vicino Pronto Soccorso o chiama un numero d'emergenza (per esempio il 118).</li> </ul>   |
| Totale =<br>20 o oltre             | Punteggio<br>Domanda 19             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I tuoi punteggi indicano che stai sperando sintomi depressivi di rilevante importanza clinica. Se non l'hai ancora fatto, parlane con qualcuno e richiedi l'intervento di un medico se ti senti così da più di una settimana.</li> <li>▪ <b>D19 = 1 o 2:</b> oltre agli altri sintomi, raccontati di avere anche pensieri di morte o suicidio. E' molto importante che tu richieda l'intervento di un medico. Cerca di comunicarlo a qualcuno al più presto.</li> <li>▪ <b>D19 = 3 o 4:</b> oltre agli altri sintomi, raccontati di avere intenzione di ucciderti. E' necessario che tu chieda l'intervento di un medico. Se stai attivamente contemplando l'idea di suicidarti, cerca di confidarlo a qualcuno e recati presso il più vicino Pronto Soccorso o chiama un numero d'emergenza (per esempio il 118).</li> </ul> |
| Totale =<br>da 10 a 15             | Punteggio<br>Gruppo B =<br>10 o più | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai riscontrato una serie di sintomi, tra i quali fatica, eccessiva sonnolenza e eccessiva ricerca di cibo; ciò potrebbe essere abbastanza grave in assenza di sintomi depressivi.</li> </ul>   |
| Totale =<br>da 10 a 15             | Punteggio<br>Gruppo B =<br>10 o più | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai riscontrato una serie di sintomi, tra i quali fatica, eccessiva sonnolenza ed eccessiva ricerca di cibo; ciò potrebbe essere piuttosto opprimente. Specialmente per coloro che si sentono depressi in inverno, questo è un indice che la terapia della luce al mattino potrebbe essere d'aiuto.</li> </ul>  |
| Punteggio<br>Domanda 11<br>= 2     |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai risposto di avere difficoltà ad addormentarti ogni notte. Sebbene questo tipo di insonnia possa accompagnarsi a depressione, essa potrebbe presentarsi anche quando una persona non è depressa. I disturbi del sonno possono insorgere per diverse ragioni. Sperando che sia un problema temporaneo, se dovesse persistere, sarebbe meglio avvertire il proprio medico.</li> </ul>  |
| Punteggio<br>Domanda 12<br>= 2     |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai risposto che ti svegli durante la notte (non solo per andare in bagno). Sebbene questo tipo di insonnia possa accompagnarsi alla depressione, essa potrebbe essere presente anche quando una persona non è depressa. I disturbi del sonno possono insorgere per diverse ragioni. Sperando che sia un problema temporaneo, se dovesse persistere, sarebbe meglio avvertire il proprio medico.</li> </ul>   |
| Punteggio<br>Domanda 13<br>= 2     |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai risposto che ti svegli troppo presto senza riuscire a riprendere sonno. Sebbene questo tipo di insonnia possa accompagnarsi alla depressione, essa potrebbe essere presente anche quando una persona non è depressa. I disturbi del sonno possono insorgere per diverse ragioni. Sperando che sia un problema temporaneo, se dovesse persistere, sarebbe meglio avvertire il proprio medico.</li> </ul>   |
| Punteggio<br>Domanda 18<br>= 4     |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai raccontato di essere disturbato da voci che ti accusano di aver fatto cose brutte oppure hai visioni spaventose. Anche se sono temporanee o infrequenti, sarebbe il caso di parlarne al tuo medico.</li> </ul>  |
| Punteggio<br>Domanda 20<br>= 3 o 4 |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai detto di sentirti teso, ansioso o irascibile. Sebbene questo genere di sentimenti spesso siano presenti in depressione, essi potrebbero essere presenti anche quando una persona non è depressa. Sperando che sia un problema temporaneo, se dovessero persistere, sarebbe meglio avvertire il tuo medico.</li> </ul>   |
| Punteggio<br>Domanda 21<br>= 4     |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai detto di avere uno o più sintomi fisici che ti rendono difficile portare a termine le normali attività quotidiane. Se non dovessero passare a breve, sarebbe meglio consultare il tuo medico.</li> </ul>  |
| Punteggio<br>Domanda 23<br>= 3 o 4 |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hai detto che i tuoi movimenti fisici, il tuo eloquio o i tuoi pensieri sono notevolmente rallentati. Sebbene questi possano accompagnarsi spesso alla depressione, essi potrebbe presentarsi anche quando una persona non è depressa. Dovresti parlarne con il tuo medico.</li> </ul>  |

|                                |  |  |
|--------------------------------|--|--|
| Punteggio<br>Domanda 24<br>= 4 |  | ▪ Hai detto di non essere in grado di rimanere seduto o ti agiti nervosamente. Sebbene questo avvenga spesso in depressione, ciò potrebbe accadere anche quando una persona non è depressa. Dovresti parlarne con il tuo medico. |
|--------------------------------|--|--|

Development team: 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.

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, [www.cet.org](http://www.cet.org), New York, NY 10011 USA.

All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Distribution by commercial parties is prohibited. January 2008 version.