

PODSUMOWANIE SAMOOCENY (SIGH-SAD-SA 2008)

Data ____ / ____ / ____

Wypełnij poniższy kwestionariusz zaznaczając każdorazowo jedną odpowiedź na pytanie, która najlepiej opisuje jak się czułeś w ubiegłym tygodniu. Następnie wpisz uzyskaną punktację do okienka w kolumnie znajdującej się z lewej strony (Grupa A lub Grupa B). Jeśli w ciągu ostatnich kilku dni w Twoim samopoczuciu czy stanie zdrowia zaszła zmiana, zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje jak się czujesz dzisiaj. Przed zaznaczeniem odpowiedzi przeczytaj uważnie wszystkie odpowiedzi, aby upewnić się, że wybierasz najwłaściwszą.

GRUPA A PUNKTACJA	GRUPA B PUNKTACJA	
Punktacja: <input type="checkbox"/>		W CIĄGU UBIEGŁEGO TYGODNIA ... PYTANIE 1 0 - Wcale <i>nie</i> czułem się przygnębiony lub "zdołowany". 1 - Czułem się trochę przygnębiony lub "zdołowany". 2 - Czułem się dość przygnębiony lub "zdołowany". 3 - Czułem się i wyglądałem na bardzo przygnębionego (lub inny mówili tak o mnie) 4 - Nie byłem w stanie myśleć o niczym innym poza tym jak bardzo źle się czuję lub jak bardzo jestem przygnębiony.
Punktacja: <input type="checkbox"/>		PYTANIE 2 0 - Byłem aktywny i z chęcią wykonywałem codzienne zajęcia. 1 - Miałem mniejszą ochotę wykonywać codzienne zajęcia. 2 - Zdecydowanie nie miałem ochoty na moje zwykłe zajęcia i zmuszałem się, aby je wykonać. 3 - Niewiele robiłem, ponieważ czułem się bardzo źle. 4 - Przestałem robić cokolwiek – przez większość dnia tylko siedziałem lub spałem.
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	Uwaga: Termin „zwykłe”(„normalnie”) oznacza Twoje zachowania w okresie gdy czułeś się dobrze lub prawie dobrze PYTANIE 3 0 - Interesowałem się uczestnictwem w życiu towarzyskim w stopniu takim jak normalnie. 1 - Uczestniczyłem w życiu towarzyskim, ale miałem na to mniejszą ochotę. 2 - Mniej chętnie uczestniczyłem w życiu towarzyskim 3 - W domu czy w pracy w mniejszym stopniu wchodziłem w interakcje z innymi osobami. 4 - W domu czy w pracy byłem całkowicie zamknięty w sobie.
Punktacja: <input type="checkbox"/>		PYTANIE 4 (To pytanie dotyczy Twojego zainteresowania seksem, a nie twojej obecnej aktywności seksualnej.) 0 - Moje zainteresowanie seksem było mniej więcej takie samo jak w okresie zanim stałem się przygnębiony lub większe niż zwykle. 1 - Nie byłem zainteresowanym seksem w takim stopniu jak w okresie zanim stałem się przygnębiony. 2 - Byłem o wiele mniej zainteresowany seksem niż w okresie zanim stałem się przygnębiony.

Wersja arkusza samooceny SIGH-SAD (ang. SIGH-SAD Self-Assessment; SIGH-SAD-SA) opiera się na arkuszu samooceny depresji (ang. *self-rated depression*; SIGH-SAD-SR) opracowanej przez J.B.W. Williamsa, D.S.W., M.J. Linka, B.S. i M. Termana, Ph.D. Z kolei SIGH-SAD-SR opiera się na *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, opracowanym przez J.B.W. Williamsa, M.J. Linka, N.E. Rosenthala i M. Termana (1998), Instytut Zdrowia Psychicznego w Nowym Jorku, Nowy Jork. Praca była częściowo finansowana z następujących grantów: BRSG Grant 903-E759S z Research Foundation for Mental Hygiene, Inc. oraz U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. Prawa autorskie © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zezwala się na wykorzystanie materiałów do użytku domowego lub ich zastosowanie w praktyce klinicznej. Użytkowanie lub rozpowszechnianie w celach komercyjnych zabronione. Plik w formacie PDF dostępny bezpłatnie na stronie www.cet.org. Wersja 1/08.

Thumaczenie na język polski: dr A. Lorenc-Duda, dr D. Andrzejczak, dr B. Wrodycka-Żytkowska, prof. dr hab. J.B. Zawilska (Uniwersytet Medyczny w Łodzi); dr M. Dąbrowski, dr J. Kobayashi, doc. dr hab. Ł. Świącicki (Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa).

Punktacja: <input type="checkbox"/>		<p><i>Pamiętaj, „normalnie” oznacza stan w jakim jesteś, kiedy czujesz się dobrze.</i></p> <p>PYTANIE 5</p> <p>0 - Mój apetyt był taki jak normalnie lub większy. 1 - Miałem mniejszy apetyt niż normalnie, ale nikt nie musiał namawiać mnie do jedzenia. 2 - Miałem tak mały apetyt, że jadłem regularnie tylko wówczas, gdy ktoś mnie namawiał do jedzenia.</p>
Punktacja: <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 6 <i>(Odpowiadając na to pytanie zaznacz "0", jeśli schudłeś stosując dietę lub zrzuciłeś kilogramy, które wcześniej przybrałeś będąc przygnębiony.)</i></p> <p>0 - Nie sądzę, abym schudł od czasu kiedy jestem przygnębiony, a nawet jeśli schudłem to zaczynam znów przybierać na wadze. 1 - Prawdopodobnie trochę schudłem (i nie odzyskałem wcale tych kilogramów), ponieważ nie miałem ochoty na jedzenie. 2 - Na pewno schudłem (i nie odzyskałem wcale tych kilogramów), ponieważ nie miałem ochoty na jedzenie.</p>
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<p>PYTANIE 7</p> <p>0 - W ubiegłym tygodniu <i>nie</i> przybrałem na wadze powyżej swojej normy. 1 - Prawdopodobnie przytyłem w ciągu ostatniego tygodnia (1 kilogram lub więcej) i obecnie ważę więcej niż wynosi norma dla mnie. 2 - Na pewno przytyłem w ciągu ostatniego tygodnia (1 kilogram lub więcej) i obecnie ważę więcej niż wynosi norma dla mnie.</p>
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<p>PYTANIE 8 <i>(Pytanie dotyczy twojego apetytu, a nie tego co jadłeś.)</i></p> <p>0 - Mój apetyt był taki jak normalnie lub mniejszy. 1 - Chciałem jeść nieco więcej niż normalnie. 2 - Chciałem jeść więcej niż normalnie. 3 - Chciałem jeść znacznie więcej niż normalnie.</p>
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<p>PYTANIE 9 <i>(Pytanie dotyczy tego ile rzeczywiście jadłeś.)</i></p> <p>0 - <i>Nie</i> jadłem więcej niż normalnie. 1 - Jadłem trochę więcej niż normalnie. 2 - Jadłem więcej niż normalnie. 3 - Jadłem znacznie więcej niż normalnie.</p>
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<p>PYTANIE 10</p> <p>0 - <i>Nie</i> miałem ochoty lub nie jadłem więcej słodczy lub pokarmów zawierających węglowodany niż wówczas gdy czuję się normalnie. 1 - Miałem większą ochotę lub jadłem więcej słodczy lub pokarmów zawierających węglowodany niż wówczas kiedy czuję się normalnie. 2 - Miałem dużo większą ochotę lub jadłem dużo więcej słodczy lub pokarmów zawierających węglowodany niż wówczas kiedy czuję się normalnie. 3 - Miałem nieodpartą chęć na słodczy lub pokarmy zawierające węglowodany.</p>
Punktacja: <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 11</p> <p>0 - <i>Nie</i> miałem żadnych trudności z zasypianiem w nocy. 1 - Zdarzały się noce kiedy zasypiałem dłużej niż pół godziny. 2 - Każdej nocy miałem problemy z zasypianiem.</p>

Punktacja: <input type="checkbox"/>		PYTANIE 12 0 - <i>Nie</i> budziłem się w środku nocy, a jeśli wstawałem aby pójść do łazienki to po powrocie do łóżka od razu zasypiałem. 1 - Mój sen nocny był płytki i nie dawał mi wypoczynku. 2 - Budziłem się w nocy i nie byłem w stanie powtórnie zasnąć lub wstawałem z łóżka (ale nie tylko po to aby pójść do łazienki).
Punktacja: <input type="checkbox"/>		PYTANIE 13 0 - Rano budziłem się później niż chciałem lub o właściwej godzinie. 1 - Rano budziłem się bardzo wcześnie, ale byłem w stanie ponownie zasnąć. 2 - Rano budziłem się bardzo wcześnie i nie mogłem zasnąć, zwłaszcza jeżeli wstałem z łóżka.
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<i>Pamiętaj, "normalnie" oznacza stan w jakim jesteś , gdy czujesz się dobrze".</i> PYTANIE 14 <i>Kiedy czuję się normalnie, śpię zazwyczaj około ____ godzin każdej doby (razem z drzemkami w ciągu dnia).</i> 0 - <i>Nie</i> spałem więcej niż zwykle śpię gdy czuję się normalnie. 1 - Spałem co najmniej jedną godzinę więcej niż zwykle śpię gdy czuję się normalnie. 2 - Spałem co najmniej dwie godziny więcej niż zwykle śpię gdy czuję się normalnie. 3 - Spałem co najmniej trzy godziny więcej niż zwykle śpię gdy czuję się normalnie. 4 - Spałem co najmniej cztery godziny więcej niż zwykle śpię gdy czuję się normalnie.
		PYTANIE 15 0 - <i>Nie</i> miałem uczucia ciężkości rąk, nóg, pleców lub głowy. 1 - Niekiedy miałem, przez pewien czas, uczucie ciężkości rąk, nóg, pleców lub "ściśniętej" głowy. 2 - Bardzo często miewałem uczucie ciężkości rąk, nóg, pleców lub głowy.
		PYTANIE 16 0 - <i>Nie</i> martwiłem się bólami pleców, głowy lub mięśni. 1 - Czasami martwiłem się bólami pleców, głowy lub mięśni. 2 - Zamartwiałem się bólami pleców, głowy lub mięśni
Całkowita punktacja dla pytań 15-17: <input type="checkbox"/> <i>Zobacz instrukcje poniżej:</i>	Punktacja dla pytania 17: <input type="checkbox"/>	<i>Pamiętaj, "normalnie" oznacza stan w jakim jesteś „gdy czujesz się dobrze”.</i> PYTANIE 17 0 - <i>Nie</i> czułem się bardziej zmęczony niż zwykle. 1 - Czułem się trochę bardziej zmęczony niż zwykle. 2 - Przez co najmniej kilka godzin dziennie czułem się bardziej zmęczony niż zwykle. 3 - Przez większość czasu i w ciągu większości dni czułem się zmęczony. 4 - Przez cały czas czułem przytłaczające zmęczenie.
<i>Aby obliczyć „całkowitą punktację” określ najpierw, które z pytań – 15, 16 czy 17 - ma najwyższą punktację. Jeśli najwyższa punktacja to „2”, wpisz „1” w rubrykę całkowita punktacja. Jeśli najwyższa punktacja z pytania 17 to „3” lub „4” , do rubryki całkowita punktacja wpisz „2”. W innym przypadku po prostu wprowadzasz swoją najwyższą, niepodlegającą w tym przypadku korekcji, punktację: „0”, „1” lub „2”.</i>		

<p>Punktacja:</p> <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 18</p> <p>0 - <i>Nie</i> miałem poczucia obniżonej wartości; nie czułem, że odniosłem porażkę lub, że zawiodłem innych; nie miałem poczucia winy z powodu rzeczy, które zrobiłem.</p> <p>1 - Miałem poczucie porażki lub tego, że zawiodłem inne osoby.</p> <p>2 - Czułem się bardzo winny, lub dużo myślałem o złych rzeczach, które zrobiłem, lub o błędach, które popełniłem.</p> <p>3 - Wierzę, że moja depresja jest karą za coś złego co zrobiłem.</p> <p>4 - Słyszałem głosy oskarżające mnie o złe rzeczy, lub widziałem przerażające rzeczy, o których inni mówili, że ich naprawdę nie ma.</p>												
<p>Punktacja:</p> <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 19</p> <p>0 - <i>Nie</i> miałem żadnych myśli o śmierci lub o zrobieniu sobie krzywdy, lub o tym, że nie warto żyć; nie miałem myśli samobójczych.</p> <p>1 - Myślałem o tym, że nie warto żyć lub o tym, że lepiej byłoby gdybym nie żył.</p> <p>2 - Myślałem o śmierci, lub chciałem umrzeć.</p> <p>3 - Myślałem o samobójstwie, lub zrobiłem coś aby siebie skrzywdzić.</p> <p>4 - Próbowałem się zabić. Miałem próbę samobójczą.</p>												
<p>Punktacja:</p> <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 20</p> <p>0 - <i>Nie</i> czułem się szczególnie spięty lub rozdrażniony, lub nie martwiałem się.</p> <p>1 - Czułem się nieco spięty lub rozdrażniony.</p> <p>2 - Przejmowałem się małymi, nieważnymi rzeczami – na które zwykle nie zwracałbym uwagi – lub byłem bardzo spięty, drażliwy.</p> <p>3 - Inni dostrzegli, że jestem spięty, niespokojny lub załębiony.</p> <p>4 - Ciągle czułem się spięty, niespokojny lub bałem się.</p>												
		<p>Z podanych poniżej objawów fizycznych, wybierz wszystkie te, które Ci dokuczały w ubiegłym tygodniu:</p> <table border="0"> <tr> <td><i>_suchość w ustach</i></td> <td><i>_kurcze</i></td> <td><i>_hiperwentylacja (szybszy oddech)</i></td> </tr> <tr> <td><i>_wzdęcia(gazy)</i></td> <td><i>_odbijania</i></td> <td><i>_wzdychanie</i></td> </tr> <tr> <td><i>_niestrawność</i></td> <td><i>_kołatanie serca</i></td> <td><i>_częste oddawanie moczu</i></td> </tr> <tr> <td><i>_biegunka</i></td> <td><i>_ból głowy</i></td> <td><i>_pocenie się</i></td> </tr> </table>	<i>_suchość w ustach</i>	<i>_kurcze</i>	<i>_hiperwentylacja (szybszy oddech)</i>	<i>_wzdęcia(gazy)</i>	<i>_odbijania</i>	<i>_wzdychanie</i>	<i>_niestrawność</i>	<i>_kołatanie serca</i>	<i>_częste oddawanie moczu</i>	<i>_biegunka</i>	<i>_ból głowy</i>	<i>_pocenie się</i>
<i>_suchość w ustach</i>	<i>_kurcze</i>	<i>_hiperwentylacja (szybszy oddech)</i>												
<i>_wzdęcia(gazy)</i>	<i>_odbijania</i>	<i>_wzdychanie</i>												
<i>_niestrawność</i>	<i>_kołatanie serca</i>	<i>_częste oddawanie moczu</i>												
<i>_biegunka</i>	<i>_ból głowy</i>	<i>_pocenie się</i>												
<p>Punktacja:</p> <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 21</p> <p>W odniesieniu do wymienionych powyżej objawów:</p> <p>0- <i>Nie</i> zazaczyłem żadnego z wymienionych powyżej objawów.</p> <p>1 - Ogółem, zaznaczony objaw(y) dokuczał mi w niewielkim stopniu.</p> <p>2 - Ogółem, zaznaczony objaw(y) dokuczał mi nieco.</p> <p>3 - Ogółem, zaznaczony objaw(y) dokuczał mi znacznie.</p> <p>4 - Ogółem, zaznaczony objaw(y) utrudniał mi funkcjonowanie.</p>												
<p>Punktacja:</p> <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 22</p> <p>0 - <i>Nie</i> myślałem dużo o moim zdrowiu fizycznym.</p> <p>1 - Martwiłem się, że jestem lub mogę być chory somatycznie.</p> <p>2 - Przez większość czasu zamartwiałem się myślami o moim zdrowiu fizycznym.</p> <p>3 - Często narzekałem na stan zdrowia fizycznego, lub często prosiłem o pomoc.</p> <p>4 - Jestem przekonany, że jestem chory somatycznie, chociaż lekarze zapewnają mnie, że nie.</p> <p>Czy w tym tygodniu wystąpił u Ciebie jakiś szczególny problem medyczny? Jeśli tak, proszę opisz go:</p> <p>_____</p> <p>Czy w ostatnim tygodniu przyjmowałeś jakieś leki? Jeśli tak, proszę wpisz jakie:</p> <p>_____</p>												

Punktacja: <input type="checkbox"/>		<p><i>Pamiętaj, "normalnie" oznacza stan w jakim jesteś „gdy czujesz się dobrze”.</i></p> <p>PYTANIE 23</p> <p>0 - Tempo moich wypowiedzi i myśli jest normalne.</p> <p>1 - Mówię i poruszam się nieco wolniej, lub myślę nieco wolniej, przez co trudniej było mi się skoncentrować.</p> <p>2 - Moje ruchy, mowa lub myślenie są wolniejsze niż zwykle, co zostało zauważone przez inne osoby.</p> <p>3 - Moje ruchy są znacznie wolniejsze; myślę lub mówię tak wolno, że trudno było ze mną rozmawiać.</p> <p>4 - Moje ruchy są bardzo spowolnione; moje myślenie i mówienie jest tak wolne, że miałem trudności z myśleniem lub mówieniem.</p>	
Punktacja: <input type="checkbox"/>		<p>PYTANIE 24</p> <p>0 - <i>Nie</i> byłem niespokojny lub nie przejawiałem niepokoju manipulacyjnego.</p> <p>1 - Byłem trochę niespokojny, lub niekiedy poruszałem nerwowo rękami lub innymi częściami ciała, lub bawiłem się włosami.</p> <p>2 - Byłem bardzo niespokojny i często poruszałem nerwowo rękami lub innymi częściami ciała, lub bawiłem się włosami.</p> <p>3 - Miałem problem z siedzeniem spokojnie i potrzebę ciągłego poruszania się.</p> <p>4 - Nie mogłem usiedzieć w miejscu, lub prawie przez cały czas poruszałem nerwowo rękami, obgryzałem paznokcie, ciągnąłem swoje włosy lub przygryzałem wargi.</p>	
		<p><i>W tym pytaniu „załamanie”(„dołek”) oznacza przejściowe pogorszenie nastroju lub spadek energii, które (przynajmniej częściowo) ustępują w ciągu dnia</i></p> <p>0 - <i>Nie</i> miałem regularnie załamań nastroju lub spadku energii po południu lub wieczorem.</p> <p>1 - Każdego popołudnia lub wieczorem miałem załamania nastroju lub spadek energii.</p> <p><i>Jeżeli zaznaczyłeś „1” dodaj, czy:</i></p> <p>0 - Kiedy pojawiły się załamania, to zwykle utrzymywały się do czasu pójścia spać.</p> <p>1 - Zazwyczaj udało mi się wyjść z dołka co najmniej jedną godzinę przed pójściem spać.</p>	
	Punktacja: <input type="checkbox"/>	<p>PYTANIE 25</p> <p><i>Zakreśl najlepszy opis załamań jakich mogłeś doświadczać:</i></p> <p>0 - Nie miałem takich załamań lub moje dołki utrzymywały się do czasu pójścia spać.</p> <p>1 - Zwykle przejściowe załamania były łagodne.</p> <p>2 - Zwykle przejściowe załamania były umiarkowane.</p> <p>3 - Zwykle przejściowe załamania były bardzo nasilone.</p>	
ŁĄCZNA PUNKTACJA W GRUPIE A: <input type="text"/>	ŁĄCZNA PUNKTACJA W GRUPIE B: <input type="text"/>	ŁĄCZNA PUNKTACJA GRUP (A+B): <input type="text"/>	<p><i>W okienkach po lewej stronie, zsumuj punkty grupy A (pierwsza kolumna) i grupy B (druga kolumna), oraz oblicz całkowitą punktację (Grupa A i Grupa B).</i></p>

INTERPRETACJA I WYKORZYSTANIE PUNKTACJI Z KWESTIONARIUSZA SIGH-SAD-SA

W znajdującej się poniżej tabeli wpisz otrzymaną z każdego pytania punktację do odpowiedniego pola po lewej stronie, a następnie zobacz odpowiadające punktacji interpretacje i zalecenia. Jeśli punktacja jaką otrzymałeś nie mieści się w omawianym zakresie, przejdź do następnego pytania. Na przykład dla pierwszych 3 pytań, jeśli Twoja całkowita punktacja wynosi powyżej 4, pozostaw pola puste i przejdź niżej do pól, które odpowiadają uzyskanej przez Ciebie punktacji.

Całkowita punktacja = od 0 do 4 ↓	Pytanie 1 Punktacja ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ P1 = 0: Najprawdopodobniej obecnie nie cierpisz na depresję ▪ P1 = 2 lub 3: Opisałeś, że byłeś przygnębiony, ale nie występowała u Ciebie większość typowych objawów depresji. Wypełnij powtórnie kwestionariusz w przyszłym tygodniu – przygnębienie może być przejściowe. ▪ P1 = 4: Opisałeś, że czujesz się bardzo przygnębiony, nawet pomimo braku wielu objawów, które wskazują na depresję. Powinieneś porozmawiać z kimś bliskim. Jeśli uczucie przygnębienia utrzymuje się, powinieneś szukać porady lekarskiej.
Całkowita punktacja = od 0 do 4 ↓	Pytanie 2 Punktacja = od 2 do 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ P2 = 2 lub 3: Opisałeś utratę zainteresowania lub zaangażowania w wykonywaniu codziennych czynności, którym nie towarzyszy większość innych objawów wskazujących na depresję. Wypełnij powtórnie kwestionariusz w przyszłym tygodniu – miejmy nadzieję, że przygnębienie jest przejściowe. ▪ P2 = 4: Opisałeś, że straciłeś zainteresowanie lub, że nie angażujesz się w codzienne czynności. Brak większości innych objawów, które wskazują na depresję. Miejmy nadzieję, że przygnębienie jest przejściowe, ale powinieneś o nim porozmawiać z kimś bliskim. Jeśli uczucie przygnębienia utrzymuje się, powinieneś szukać porady lekarskiej.
Całkowita punktacja = od 0 do 4 ↓	Pytanie 19 Punktacja = od 1 do 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ P19 = 1 lub 2: Opisałeś myśli o śmierci lub o samobójstwie. Zdarza się to rzadko, ale może wystąpić nawet wówczas gdy nie czujesz się przygnębiony. Wejdź na stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz został utworzony po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać. ▪ P19 = 3 lub 4: Opisałeś, że chciałeś popełnić samobójstwo. Podobne myśli zwykle nie towarzyszą łagodnej depresji. Jeśli naprawdę myślisz o samobójstwie, spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i udaj się do najbliższego szpitala na izbę przyjęć w celu szukania tam pomocy lub wykręć numer alarmowy (na przykład 112). Odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać.
Całkowita punktacja = od 5 do 10 ↓	Pytanie 1 Punktacja ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Twój wynik wskazuje na to, że występuje u Ciebie łagodna postać depresji. Miejmy nadzieję, że jest to przejściowe, ale powinieneś porozmawiać z kimś bliskim. Jeśli uczucie przygnębienia utrzymuje się, powinieneś szukać porady lekarskiej. ▪ P1 = 0: Jednakże z drugiej strony opisałeś również, że miałeś normalny nastrój, podczas gdy głównym objawem depresji jest obniżenie nastroju. Być może Twoje objawy wskazują na inny problem, np. chorobę somatyczną lub zaburzenia snu.

<p>Całkowita punktacja = od 5 do 10 ↓</p>	<p>Pytanie 19 Punktacja = od 1 do 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ P19 = 1 lub 2: Oprócz łagodnej depresji opisałeś myśli o śmierci lub o samobójstwie. Rzadko zdarza się, że takie myśli towarzyszą łagodnej depresji. Odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona jest pomoc całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać. ▪ P19 = 3 lub 4: Wyniki wskazują na łagodną depresję i myśli samobójcze. Myśli samobójcze rzadko towarzyszą łagodnej depresji. Jeśli naprawdę myślisz o samobójstwie, spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i udaj się do najbliższego szpitala na izbę przyjęć w celu szukania tam pomocy lub wykręć numer alarmowy (na przykład 112). Odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać.
<p>Całkowita punktacja = od 11 do 19 ↓</p>	<p>Pytanie 19 Punktacja ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Twoje wyniki wskazują na to, że cierpisz na depresję o umiarkowanym stopniu nasilenia. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, powinieneś porozmawiać o swoich problemach z kimś bliskim. Jeśli objawy utrzymują się powyżej dwóch tygodni, powinieneś szukać porady lekarskiej. ▪ P19 = 1 lub 2: Opisałeś także myśli o śmierci lub o samobójstwie. To bardzo ważne, abyś uzyskał odpowiednią pomoc lekarską. Spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać. ▪ P19 = 3 lub 4: Opisałeś także, że chciałeś popełnić samobójstwo. To bardzo ważne abyś uzyskał odpowiednią pomoc lekarską. Jeśli naprawdę rozważasz popełnienie samobójstwa, spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i udaj się do najbliższego szpitala na izbę przyjęć w celu szukania tam pomocy lub wykręć numer alarmowy (na przykład 112). Odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać.
<p>Całkowita punktacja = 20 lub powyżej ↓</p>	<p>Pytanie 19 Punktacja ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Twoje wyniki wskazują na klinicznie istotne objawy depresji. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, powinieneś porozmawiać o tym z kimś bliskim. Jeśli objawy utrzymują się powyżej tygodnia, powinieneś szukać porady lekarskiej. ▪ P19 = 1 lub 2: Myślałeś o śmierci lub o samobójstwie. To bardzo ważne abyś uzyskał odpowiednią pomoc lekarską. Spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać. ▪ P19 = 3 lub 4: Chciałeś popełnić samobójstwo. To bardzo ważne abyś uzyskał odpowiednią pomoc lekarską. Jeśli naprawdę rozważasz popełnienie samobójstwa, spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim i udaj się do najbliższego szpitala na izbę przyjęć w celu szukania tam pomocy lub wykręć numer alarmowy (na przykład 112). Odwiedź stronę www.befrienders.org w celu znalezienia międzynarodowej pomocy. Świadczona pomoc jest całkowicie bezpłatna i poufna. Pamiętaj, że nasz kwestionariusz powstał po to, aby pomóc Ci w określeniu problemów, ale to Ty musisz podjąć następne kroki, żeby je rozwiązać.
<p>Całkowita punktacja = od 10 do 15 ↓</p>	<p>Punktacja Grupy B = 10 lub powyżej ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opisałeś zespół objawów, który może obejmować zmęczenie, nadmierną senność, obsesyjne poszukiwanie jedzenia. Objawy te mogą być ciężkie nawet wówczas, gdy nie masz obniżonego nastroju. Pomocna może okazać się poranna fototerapia.
<p>Pytanie 11 Punktacja = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opisałeś codzienne kłopoty z zasypianiem w nocy. Chociaż ten rodzaj bezsenności może towarzyszyć depresji, może on również występować u osoby, która nie cierpi na depresję. Przyczyn zaburzeń snu jest wiele. Mogą być one przejściowe, ale jeśli utrzymują się, powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.

Pytanie 12 Punktacja = 2 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś budzenie się w środku nocy, nie tylko po to aby pójść do łazienki. Chociaż ten rodzaj bezsenności może towarzyszyć depresji, może on również występować u osoby, która nie cierpi na depresję. Przyczyn zaburzeń snu jest wiele. Mogą być one przejściowe, ale jeśli się utrzymują, powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.
Pytanie 13 Punktacja = 2 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś budzenie się wcześniej rano i niemożność powtórnego zaśnięcia. Chociaż ten rodzaj bezsenności może towarzyszyć depresji, może on również występować u osoby, która nie cierpi na depresję. Przyczyn zaburzeń snu jest wiele. Mogą być one przejściowe, ale jeśli utrzymują się, powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.
Pytanie 18 Punktacja = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś niepokojenie przez głosy oskarżające Cię o złe rzeczy lub, że widziałeś przerażające rzeczy. Nawet w przypadku, jeżeli zdarzało się to przejściowo lub rzadko, powinieneś szukać porady lekarskiej.
Pytanie 20 Punktacja = 3 lub 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś, że czułeś się spięty, niespokojny lub załęczony. Chociaż podobne uczucia zwykle towarzyszą depresji, mogą również występować u osoby, która nie ma depresji. Mogą być one przejściowe, ale jeśli utrzymują się, powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.
Pytanie 21 Punktacja = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś jeden lub więcej objawów, które utrudniały Ci właściwe funkcjonowanie. Jeśli nie przechodzą one szybko, powinieneś powiedzieć o nich swojemu lekarzowi.
Pytanie 23 Punktacja = 3 lub 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś, że Twoje ruchy, mowa i myśli były znacznie spowolnione. Chociaż podobne objawy zwykle towarzyszą depresji, mogą również występować u osoby, która nie ma depresji. Powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.
Pytanie 24 Punktacja = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> Opisałeś, że nie mogłeś spokojnie usiedzieć lub zachowywałeś się bardzo nerwowo. Chociaż podobne objawy zwykle towarzyszą depresji, mogą również występować u osoby, która nie ma depresji. Powinieneś porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.

Grupa badawcza: 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 i New York State Psychiatric Institute, Nowy York, NY 10032 USA. Prawa autorskie © Center for Environmental Therapeutics, New York, New York. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zezwala się na wykorzystanie materiałów do użytku domowego lub ich zastosowanie w praktyce klinicznej. Użytkowanie lub rozpowszechnianie w celach komercyjnych zabronione. Wersja styczeń 2008.