

REZUMAT DE AUTOEVALUARE (SIGH-SAD-SA 2008)

Data ____ / ____ / ____

La următoarele întrebări, încercuiți unul dintre numerele care vă descriu cel mai bine în ultima săptămână și introduceți valoarea obținută în căsuța din coloana corespunzătoare din partea dreaptă (Grupul A sau Grupul B). Dacă starea dumneavoastră s-a schimbat în ultimele zile, încercuiți alternativele care vă descriu cel mai bine acum. Înainte de a alege un răspuns pentru fiecare dintre seturile de întrebări, citiți toate opțiunile pentru a fi sigur(ă) ca ați ales-o pe cea mai bună.

SCORUL LA GRUPUL A	SCORUL LA GRUPUL B	
<input type="checkbox"/>		<p>ÎN ULTIMA SĂPTĂMÂNĂ . . .</p> <p>ÎNTREBAREA 1</p> <p>0 - Nu m-am deloc simțit trist(ă) sau deprimat(ă). 1 - M-am simțit oarecum trist(ă) sau deprimat(ă). 2 - M-am simțit destul de trist(ă) și deprimat(ă). 3 - M-am simțit și am arătat foarte deprimat(ă) (alții mi-au spus asta). 4 - Nu am putut să mă gândesc la nimic altceva decât la cât de rău sau deprimat(ă) mă simt.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 2</p> <p>0 - Am fost preocupat(ă) și interesat(ă) de lucrurile pe care le-am făcut. 1 - Nu am fost destul de interesat(ă) să fac lucrurile pe care le obișnuiam să le fac. 2 - Nu am fost interesat(ă) de lucrurile pe care obișnuiam să le fac și a trebuit să mă străduiesc pentru a le face. 3 - Nu am făcut mare lucru pentru că m-am simțit foarte rău 4 - Aproape că m-am oprit să mai fac ceva - doar stau și dorm mai toată ziua.</p>
	<input type="checkbox"/>	<p><i>Notă: "de obicei" se referă la atunci când vă simțiți bine sau cât mai aproape de bine.</i></p> <p>ÎNTREBAREA 3</p> <p>0 - Am fost interesat(ă) să socializez cu alții la fel de mult ca și de obicei. 1 - Am mai interacționat cu alții dar am fost mai puțin interesat(ă) de aceasta. 2 - Am interacționat mai puțin cu alți oameni în situații sociale. 3 - Am interacționat mai puțin cu alții acasă sau la serviciu. 4 - Am devenit destul de retras(ă) acasă și la serviciu.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 4</p> <p>(Această întrebare se referă la interesul legat de sex și nu la activitatea sexuală)</p> <p>0 - Interesul meu față de sex a fost la fel ca înainte de a deveni deprimat(ă) sau mai mare decât de obicei. 1 - Nu am fost la fel de interesat(ă) de sex precum eram înainte de a deveni deprimat(ă) 2 - Eu am devenit mult mai puțin interesat(ă) de sex față de cum am fost înainte de a deveni deprimat(ă).</p>

Versiunea de autoevaluare a SIGH-SAD se bazează pe inventarul de autoevaluare a depresiei (SIGH-SAD-SR) creat de J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., și M. Terman. SIGH-SAD-SR se bazează pe Ghidul de interviu structurat al Scalei Hamilton de evaluare a depresiei – tulburării afective sezoniere (SIGH-SAD), de J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, și M. Terman (1998), New York, Institutul Psihiatric al Statului New York. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. Toate drepturile rezervate. Acest material poate fi copiat fără permisiune, doar pentru uz personal. Folosirea în scopuri comerciale este interzisă. Fișierul în format PDF poate fi descărcat gratuit de la www.cet.org. Versiunea 1/08. Traducerea în limba română de dr. Bogdan I. Voinescu, Secția Psihiatrie, Spitalul Clinic Județean de Urgență, Cluj-Napoca, Romania.

<input type="checkbox"/>		<p>Atenție, "în mod obișnuit" se referă la cum sunteți atunci când vă simțiți bine.</p> <p>ÎNTREBAREA 5</p> <p>0 - Pofta de mâncare a fost normală sau mai mare decât în mod obișnuit. 1 - Pofta de mâncare a fost mai mică decât de obicei, dar mănânc fără ca cineva să mă indemne. 2 - Am așa de mică poftă de mâncare încât mănânc regulat numai dacă cineva mă îndeamnă să o fac.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 6</p> <p>(Încercuți valoarea "0" dacă ați pierdut greutate datorită unei diete sau ați pierdut greutatea cu care v-ați îngrășat înainte de a fi deprimat(ă).)</p> <p>0 - Nu cred că am slăbit de când am devenit deprimat(ă) sau am dat jos kilogramele care le-am pus înainte de a deveni deprimat(ă). 1 - Probabil am slăbit ceva pentru că nu am simțit ca mi-e foame (iar această greutate nu am pus-o la loc deloc). 2 - Cu siguranță am pierdut în greutate pentru că nu mi-a fost foame deloc (iar această greutate nu am pus-o la loc deloc).</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 7</p> <p>0 - Nu am câștigat în greutate mai mult decât nivelul meu obișnuit în ultima săptămână. 1 - Probabil am câștigat ceva în greutate (0.5kg sau mai multe) în ultima săptămână și greutatea mea actuală este peste nivelul meu obișnuit. 2 - Cu siguranță am câștigat în greutate (0.5kg sau mai multe) în ultima săptămână și greutatea mea actuală este peste nivelul meu obișnuit.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 8</p> <p>(Această întrebare este despre pofta de mâncare și nu despre ce ați mâncat.)</p> <p>0 - Pofta de mâncare a fost obișnuită sau mai mică decât în mod obișnuit. 1 - Am vrut să mănânc doar puțin mai mult decât de obicei. 2 - Am vrut să mănânc ceva mai mult decât de obicei 3 - Am mâncat mult mai mult decât de obicei.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 9</p> <p>(Întrebarea acesta este despre ce ați mâncat de fapt.)</p> <p>0 - Nu am mâncat mai mult decât de obicei. 1 - Eu am mâncat puțin mai mult decât de obicei. 2 - Eu am mâncat ceva mai mult decât de obicei. 3 - Eu am mâncat mult mai mult decât de obicei.</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 10</p> <p>0 - Nu am simțit dorința de am mânca dulciuri sau nu am mâncat dulciuri ori mâncare care să conțină amidon (de ex cartofi), mai mult decât de obicei. 1 - Am simțit ceva mai mult dorința de a mânca dulciuri sau am mâncat dulciuri ori mâncare cu amidon (de ex cartofi), mai mult decât de obicei. 2 - Am simțit mai mult dorința de a mânca dulciuri sau am mâncat dulciuri ori mâncare cu amidon (de ex cartofi), mai mult decât de obicei. 3 - Am o dorința de nestăpânit de a mânca dulciuri sau mâncare care conține amidon (de ex. cartofi).</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 11</p> <p>0 - Nu am nicio dificultate în a adormi noaptea. 1 - Câteva nopți mi-a trebuit mai mult de o jumătate de oră să adorm. 2 - Am probleme să adorm în fiecare noapte.</p>

<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 12</p> <p>0 - Nu m-am trezit în mijlocul nopții ori, iar dacă m-am dus la baie am adormit la loc fără probleme.</p> <p>1 - Somnul meu a fost întrerupt și neodihnitor în timpul nopții.</p> <p>2 - M-am trezit în timpul nopții fără să pot să adorm la loc ori am ieșit din pat în mijlocul nopții (nu doar ca să merg la baie)</p>
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 13</p> <p>0 - Am dormit mai mult ca de obicei sau m-am sculat la o oră rezonabilă dimineața.</p> <p>1 - M-am trezit foarte devreme dimineața, dar am putut să mă duc înapoi la culcare.</p> <p>2 - M-am trezit foarte devreme dimineața, fără să pot să adorm din nou, în special dacă am ieșit afara din pat.</p>
	<input type="checkbox"/>	<p>Atenție, "în mod obișnuit" se referă la cum sunteți atunci când vă simțiți bine.</p> <p>ÎNTREBAREA 14</p> <p>Când mă simt obișnuit, de obicei dorm ... ore în fiecare zi ,inclusiv cu somnul din timpul zilei.</p> <p>0 - Nu dorm mai mult decât o fac de obicei.</p> <p>1 - Dorm mai puțin cu 1 ora decât o fac de obicei.</p> <p>2 - Dorm mai puțin cu 2 ore decât o fac de obicei.</p> <p>3 - Dorm mai puțin cu 3 ore decât o fac de obicei.</p> <p>4 - Dorm mai puțin cu 4 ore decât o fac de obicei.</p>
		<p>ÎNTREBAREA 15</p> <p>0 - Nu am niciun sentiment de greutate în membre, spate sau cap.</p> <p>1 - Uneori am un sentiment de greutate în membre, spate sau cap.</p> <p>2 - Simt o apăsare grea în membre, spate sau cap o mare parte din timp.</p>
		<p>ÎNTREBAREA 16</p> <p>0 - Nu am fost deranjat(ă) de dureri de cap, spate sau musculare.</p> <p>1 - Am avut dureri musculare, de cap sau de spate din când în când.</p> <p>2 - Am avut dureri musculare, de cap sau de spate de multe ori.</p>
<p>Scorul general la întrebările 15-17:</p> <input type="checkbox"/> <p><i>Vezi instrucțiunile de mai jos:</i></p>	<p>Scorul la întrebarea 17:</p> <input type="checkbox"/>	<p>Atenție, "în mod obișnuit" se referă la cum sunteți atunci când vă simțiți bine.</p> <p>ÎNTREBAREA 17</p> <p>0 - Nu m-am simțit mai obosit(ă) decât de obicei.</p> <p>1 - M-am simțit ușor mai obosit(ă) decât de obicei.</p> <p>2 - M-am simțit mai obosit(ă) decât de obicei cel puțin câteva ore pe zi.</p> <p>3 - M-am simțit mai obosit(ă) aproape tot timpul ,cele mai multe zile.</p> <p>4 - M-am simțit dărâmat(ă) de oboseala tot timpul</p>
<p>Pentru a obține scorul general, uitați-vă care dintre întrebările 15, 16 și 17 are cel mai mare scor. Dacă cel mai mare scor a fost 2, scrieți ca scor general "1". Dacă cel mai mare scor a fost "3" sau "4" la întrebarea 17, scrieți la scorul general "2". În celelalte cazuri, scrieți exact cel mai mare scor obținut: "0", "1" sau "2".</p>		

<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 18</p> <p>0 - Nu am lăsat să mă simt deprimat(ă) sau ca un/o ratat(ă) sau că am dezamăgit oamenii ori să mă simt vinovat(ă) de lucruri pe care le-am făcut înainte.</p> <p>1 - M-am simțit ca un/o ratat(ă) sau că am dezamăgit oamenii.</p> <p>2 - M-am simțit foarte vinovat(ă) sau m-am gândit la lucrurile rele pe care le-am făcut ori la greșeli pe care le-am făcut.</p> <p>3 - Cred că depresia este o pedeapsă pentru lucrurile rele pe care le-am făcut.</p> <p>4 - Am auzit voci care mă acuzau de lucruri rele pe care le-am făcut sau am văzut lucruri înfricoșătoare, dar care alții spun că nu erau acolo.</p>												
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 19</p> <p>0 - Nu m-am gândit la moarte, să îmi fac rău, să mă sinucid sau că viața nu merită trăită.</p> <p>1 - M-am gândit la faptul că viața merită trăită și că mai bine aș muri.</p> <p>2 - M-am gândit la moarte sau că aș vrea să mor.</p> <p>3 - M-am gândit să mă sinucid sau mi-am făcut rău.</p> <p>4 - Am încercat să mă sinucid.</p>												
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 20</p> <p>0 - Nu m-am simțit iritat(ă) sau tensionat(ă) sau că mă îngrijorez mult.</p> <p>1 - M-am simțit cumva tensionat(ă) sau iritat(ă).</p> <p>2 - M-am îngrijorat de lucruri puțin importante - de care în mod obișnuit nu m-aș îngrijora - sau am fost în mod excesiv tensionat(ă) sau iritat(ă).</p> <p>3 - Alți oameni au observat că arat tensionat(ă), anxios(oasă) sau plin(ă) de frică.</p> <p>4 - Mă simt tensionat(ă), anxios(oasă) sau plin(ă) de frică tot timpul.</p>												
		<p>Verificați toate simptomele fizice următoare care v-au deranjat în ultima săptămână:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">_uscăciunea gurii</td> <td style="width: 33%;">_crampe</td> <td style="width: 33%;">_respirație rapidă</td> </tr> <tr> <td>_gaze (flatulențe)</td> <td>_râgâială</td> <td>_oftat</td> </tr> <tr> <td>_indigestie</td> <td>_palpitații</td> <td>_nevoia de a urina frecvent</td> </tr> <tr> <td>_diaree</td> <td>_dureri de cap</td> <td>_transpirații</td> </tr> </table>	_uscăciunea gurii	_crampe	_respirație rapidă	_gaze (flatulențe)	_râgâială	_oftat	_indigestie	_palpitații	_nevoia de a urina frecvent	_diaree	_dureri de cap	_transpirații
_uscăciunea gurii	_crampe	_respirație rapidă												
_gaze (flatulențe)	_râgâială	_oftat												
_indigestie	_palpitații	_nevoia de a urina frecvent												
_diaree	_dureri de cap	_transpirații												
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 21</p> <p>Cu privire la lista de mai sus:</p> <p>0- Nu am avut niciunul dintre de simptomele de mai sus.</p> <p>1 - În general simptomul sau simptomele m-au deranjat doar puțin.</p> <p>2 - În general simptomul sau simptomele m-au cam deranjat</p> <p>3 - În general simptomul sau simptomele m-au deranjat mult.</p> <p>4 - În general simptomul sau simptomele mi-au făcut dificultăți în a funcționa normal</p>												
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 22</p> <p>0 - Nu m-am gândit mult la stare mea de sănătate fizica.</p> <p>1 - M-am îngrijorat dacă sunt bolnav(ă) sau că voi deveni bolnav(ă).</p> <p>2 - M-am petrecut mult timp îngrijorându-mă de starea mea de sănătate fizica.</p> <p>3 - M-am plâns în mod frecvent de cum mă simt fizic sau am cerut ajutor de multe ori.</p> <p>4 - Sunt sigur(ă) ca sunt bolnav(ă) chiar dacă doctorii îmi spun ca nu sunt.</p> <p>Ați avut vreo problema medicala aceasta săptămână ? Dacă da, descrieți-o vă rog:</p> <p>_____</p> <p>Ați luat medicamente în ultima săptămână ? Dacă da , scrieți vă rog ce anume:</p> <p>_____</p>												

<input type="checkbox"/>		<p>Rețineți, "obișnuit" înseamnă cum sunteți când vă simțiți bine.</p> <p>ÎNTREBAREA 23</p> <p>0 - Viteza mea de vorbire și de gândire sunt ca de obicei.</p> <p>1 - Vorbirea și mișcările sunt ușor încetinite ori gândirea îmi este încetinită, ceea ce face să mă concentrez mai dificil.</p> <p>2 - Mișcările mele, vorbirea și gândirea sunt ceva mai încete comparativ cu normalul și acest lucru a fost observat de alți oameni.</p> <p>3 - Mișcările mele sunt vizibil mai încetinite, sau vorbirea sau gândirea sunt așa de încete încât cu greu se poate să ai o conversație cu mine.</p> <p>4 - Mișcările mele sunt mult încetinite, sau vorbirea sau gândirea sunt așa de încete încât a fost dificil pentru mine să vorbesc sau să gândesc.</p>	
<input type="checkbox"/>		<p>ÎNTREBAREA 24</p> <p>0 - Nu m-am simțit fără stare sau să mă mișc tot timpul (să nu am stare, să mă foiesc).</p> <p>1 - M-am simțit fără stare sau cate o data m-am jucat cu mâinile, parul sau cu alte lucruri.</p> <p>2 - Am fost fără stare și adesea m-am jucat cu mâinile, părul sau alte lucruri.</p> <p>3 - Cu greu pot să stau nemișcat(ă) și simt nevoia să mă mișc mai tot timpul.</p> <p>4 - Nu sunt capabil(ă) să stau nemișcat(ă) sau îmi frec mâinile, îmi rod unghiile, mă trag de păr sau îmi mușc buzele aproape tot timpul.</p>	
		<p>La următoarea întrebare "scădere a energiei" înseamnă o reducere <u>temporară</u> a energiei din care vă refaceți cel puțin parțial mai târziu în timpul zilei</p> <p>0 - Nu am avut în mod regulat scăderi ale energiei după amiaza sau seara.</p> <p>1 - Am avut în mod regulat scăderi ale energiei după amiaza sau seara.</p> <p>Dacă ați încercuit valoarea "1" la întrebarea de mai sus , vă rog de asemenea să precizați:</p> <p>0 - De îndată ce se întâmpla aceste scăderi ele în mod obișnuit țin pana când mă duc la culcare.</p> <p>1 - În mod obișnuit îmi revin din aceste scăderi cel puțin cu o oră înainte de a merge la culcare.</p>	
	<input type="checkbox"/>	<p>ÎNTREBAREA 25</p> <p>Vă rog să încercuiți cea mai bună descriere a scăderii pe care este posibil să o trăiți:</p> <p>0 - Nu am astfel de scăderi ale energiei sau acestea țin pana când merg la culcare.</p> <p>1 - De obicei, scăderea temporară a energiei este ușoară în intensitate.</p> <p>2 - De obicei, scăderea temporară a energiei este moderată în intensitate.</p> <p>3 - De obicei, scăderea temporară a energiei este severă în intensitate.</p>	
<p>TOTAL LA GRUPUL A:</p> <input type="text"/>	<p>TOTAL LA GRUPUL B:</p> <input type="text"/>	<p>TOTAL LA GRUPURILE A+B:</p> <input type="text"/>	<p>În spațiile goale din stânga, adăugați suma din coloanele corespunzătoare grupurilor A și B, precum și suma celor două coloane.</p>

INTERPRETAREA ȘI EXPLICAREA REZULTATELOR CHESTIONARULUI SIGH-SAD-SA

În secțiunile de mai jos, folosiți spațiile din parte dreaptă pentru a nota scorurile obținute după completarea chestionarului; apoi citiți interpretarea și recomandările corespunzătoare răspunsurilor date. Dacă scorul obținut nu este menționat, treceți la secțiunea următoare. Dacă, de exemplu, scorul total la primele trei secțiuni este mai mare de 4, lăsați aceste căsuțele necompletate și treceți mai departe.

Total = între 0 și 4 ↓	Scorul la întrebarea 1 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: mai probabil, depresia nu este o problemă curentă ▪ Q1 = 2 la 3: ați arătat că vă simțiți deprimat(ă), dar fără a acuza multe din simptomele depresiei. Repetați chestionarul săptămâna viitoare – este posibil ca acuzele să fie doar temporare. ▪ Q1 = 4: ați arătat că vă simțiți foarte deprimat(ă), chiar dacă fără a acuza multe din simptomele depresiei clinice. Ar trebui să vorbiți cu cineva apropiat despre acest lucru. Dacă această stare persistă, ar trebui să consultați un specialist.
Total = între 0 și 4 ↓	Scorul la întrebarea 2 = de la 2 la 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 sau 3: ați arătat pierderea interesului sau angajamentului în activități obișnuite, chiar dacă fără a acuza multe din simptomele depresiei clinice. Repetați chestionarul săptămâna viitoare – este posibil ca acuzele să fie doar temporare. ▪ Q2 = 4: ați arătat pierderea interesului sau angajamentului în activități obișnuite, chiar dacă fără a acuza multe din simptomele depresiei clinice. Este posibil ca acuzele să fie doar temporare, dar ar trebui să vorbiți cu cineva apropiat despre acest lucru. Dacă această stare persistă, ar trebui să consultați un specialist.
Total = între 0 și 4 ↓	Scorul la întrebarea 19 = de la 1 la 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 sau 2: ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși rareori, este posibil să apară chiar și dacă nu vă simțiți deprimat(ă). Puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva. ▪ Q19 = 3 sau 4: ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Dacă vă gândiți serios la sinucidere, încercați să vorbiți cu cineva apropiat despre aceasta și să sunați la numărul de urgență 112 sau la linia anti-suicid 0800 08 01 00. De asemenea, puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva.
Total = între 5 și 10 ↓	Scorul la întrebarea 1 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scorul dumneavoastră indica faptul ca aveți simptome ale depresiei ușoare. Este posibil ca acuzele să fie doar temporare, dar ar trebui să vorbiți cu cineva apropiat despre acest lucru. Dacă această stare persistă, ar trebui să consultați un specialist. ▪ Q1 = 0: de asemenea ați menționat că dispoziția a fost obișnuită, cu toate că mai scăzută. Este posibil ca aceste simptome să reflecte o alta problemă, de exemplu o boală sau o tulburare de somn.

<p>Total = între 5 și 10 ↓</p>	<p>Scorul la întrebarea 19 = de la 1 la 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 sau 2: pe lângă simptome ale unei depresii ușoare, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva. ▪ Q19 = 3 sau 4: pe lângă simptome ale unei depresii ușoare, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Dacă vă gândiți serios la sinucidere, încercați să vorbiți cu cineva apropiat despre aceasta și să sunați la numărul de urgență 112 sau linia antisuicid 0800 08 01 00. De asemenea, puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva.
<p>Total = între 11 și 19 ↓</p>	<p>Scorul la întrebarea 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scorul dumneavoastră indică o depresie medie. Dacă nu ați făcut-o deja, ar trebui să vorbiți cu cineva despre aceasta. Dacă durează mai mult de două săptămâni, ar trebui să consultați un specialist. ▪ Q19 = 1 sau 2: de asemenea, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva. ▪ Q19 = 3 sau 4: de asemenea, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Dacă vă gândiți serios la sinucidere, încercați să vorbiți cu cineva apropiat despre aceasta și să sunați la numărul de urgență 112 sau la linia antisuicid 0800 08 01 00. De asemenea, puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva.
<p>Total = 20 sau mai mult ↓</p>	<p>Scorul la întrebarea 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scorul dumneavoastră indică o depresie importantă din punct de vedere clinic. Dacă nu ați făcut-o deja, ar trebui să vorbiți cu cineva despre aceasta și să consultați un specialist, dacă durează mai mult de o săptămână. ▪ Q19 = 1 sau 2: de asemenea, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva. ▪ Q19 = 3 sau 4: de asemenea, ați arătat gânduri de sinucidere sau moarte. Deși pot să apară, de obicei nu însoțesc depresia ușoară. Dacă vă gândiți serios la sinucidere, încercați să vorbiți cu cineva apropiat despre aceasta și să sunați la numărul de urgență 112 sau la linia antisuicid 0800 08 01 00. De asemenea, puteți accesa online situl www.befrienders.org pentru ajutor din întreaga lume. Aceste servicii sunt gratuite și confidențiale. Rețineți că acest chestionar a fost conceput doar pentru a identifica problemele, nu și pentru a le rezolva.
<p>Total = între 10 și 15 ↓</p>	<p>Grupul B Scorul = 10 sau peste ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ați menționat o serie de simptome – oboseală, somnolență, poftă de mâncare crescută – care pot fi destul de serioase, chiar și fără a fi însoțite de dispoziție tristă. Terapia prin lumină ar putea fi de folos.

Total = între 10 și 15 ↓	Grupul B Scorul = 10 sau peste ↓	<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat o serie de simptome – oboseală, somnolență, poftă de mâncare crescută – care pot fi destul de serioase. Terapia prin lumină ar putea fi de folos, mai ales pentru cei care devin deprimați iarna.
Întrebarea 11 Scorul = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat dificultăți să adormiți în fiecare noapte. Deși acest tip de problemă poate însoți depresia, creează neplăceri oricui. Tulburările de somn pot să apară din diverse motive. Posibil, ele sunt doar temporare, dar dacă persistă, ar trebui să le menționați medicului dumneavoastră.
Întrebarea 12 Scorul = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat că vă treziți din somn (dar nu pentru a merge la baie). Deși acest tip de problemă poate însoți depresia, creează neplăceri oricui. Tulburările de somn pot să apară din diverse motive. Posibil, ele sunt doar temporare, dar dacă persistă, ar trebui să le menționați medicului dumneavoastră.
Întrebarea 13 Scorul = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat că vă treziți mai devreme decât doriți și că nu puteți adormi la loc. Deși acest tip de problemă poate însoți depresia, creează neplăceri oricui. Tulburările de somn pot să apară din diverse motive. Posibil, ele sunt doar temporare, dar dacă persistă, ar trebui să le menționați medicului dumneavoastră.
Întrebarea 18 Scorul = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat că sunteți deranjat de voci care vă acuză de lucruri rele sau că ați avut viziuni înfricoșătoare. Chiar dacă sunt temporare și rare, ar trebui să consultați un specialist.
Întrebarea 20 Scorul = 3 sau 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat senzații de tensiune, frică sau anxietate. Deși acest tip de problemă poate însoți depresia, creează neplăceri oricui. Posibil, ele sunt doar temporare, dar dacă persistă, ar trebui să consultați un specialist.
Întrebarea 21 Scorul = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat una sau mai multe probleme fizice, care v-au creat dificultăți în a funcționa normal. Ar trebui să consultați un specialist dacă acestea nu dispar rapid.
Întrebarea 23 Scorul = 3 sau 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat că mișcările, vorbirea și gândirea au fost mult încetinite. Deși acest tip de problemă poate însoți depresia, creează neplăceri oricui. Ar trebui să le menționați medicului dumneavoastră.
Întrebarea 24 Scorul = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Ați menționat că nu puteți sta liniștit sau că sunteți foarte nervos(oasă). Deși acest lucru se întâmplă frecvent în timpul depresiei, poate fi o problema chiar și pentru cineva care nu este deprimat. Ar trebui să le menționați medicului dumneavoastră.

Echipa de cercetare: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Departamentul de Psihiatrie a Universității Columbia, Institutul Psihiatric al Statului New York, New York, NY 10032, USA. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Toate drepturile rezervate. Acest material poate fi copiat fără permisiune, doar pentru uz personal sau clinic. Folosirea în scopuri comerciale este interzisă. Versiunea 1/08. Traducerea în limba română de dr. Bogdan I. Voinescu, Secția Psihiatrie, Spitalul Clinic Județean de Urgență, Cluj-Napoca, Romania.