

ТАБЛИЦА ДЛЯ САМОТЕСТИРОВАНИЯ (SIGH-SAD-SA 2008)

Дата ____ / ____ / ____

Пожалуйста, в каждом из нижеследующих пунктов обведите номер одного ответа из предложенных, который наиболее точно отражает Ваше состояние за прошедшую неделю, и впишите балл в колонку слева (Группа А или Б). Если Ваше состояние изменилось за последние несколько дней, выберите ответ, который лучше всего характеризует Ваше состояние сегодня. Прежде, чем осуществить выбор, прочтите все варианты ответа для уверенности, что Вы выбрали наиболее правильный.

ГРУППА А	ГРУППА Б	
Балл: • •		<p>В ТЕЧЕНИЕ ПРОШЕДШЕЙ НЕДЕЛИ . . .</p> <p>ПУНКТ 1 0 - я несколько не чувствую себя угнетенным или подавленным 1 - я чувствую себя немного подавленным или угнетенным 2 - я ощущаю себя весьма подавленным или угнетенным 3 - я ощущаю себя и выгляжу очень подавленным (или другие говорят мне так) 4 - я не могу думать ни о чем, кроме того, насколько плохо или подавленно я себя чувствую</p>
Балл: • •		<p>ПУНКТ 2 0 - я занимаюсь делами и заинтересован тем, что делаю 1 - я не настолько заинтересован в делах, как это обычно было 2 - я определенно менее заинтересован в делах, по сравнению с тем, как это обычно было, и я должен себя подталкивать, чтобы сделать их 3 - я мало что делаю, потому что я чувствую себя так плохо 4 - я прекратил делать почти все - я просто сижу или сплю большую часть дня</p>
	Балл: • •	<p><i>Примечание: Когда дается ссылка на Ваше "обычное" или "нормальное" состояние, имеется ввиду период, когда Вы чувствуете себя хорошо, или наиболее близко к 'хорошо'.</i></p> <p>ПУНКТ 3 0 - я проявляю интерес к общению в той же степени, как обычно 1 - я по-прежнему общаюсь с другими, но менее заинтересован в этом 2 - я меньше общаюсь в ситуациях, когда общение необязательно 3 - я меньше общаюсь на работе или дома (т.е. когда общение необходимо) 4 - я стал почти замкнутым</p>
Балл: • •		<p>ПУНКТ 4 <i>(Этот пункт о Вашем половом интересе, а не сексуальной активности)</i> 0 - мой половой интерес такой же, как до депрессии, или даже выше моей нормы 1 - мой половой интерес несколько ниже, чем это было до депрессии 2 - мой половой интерес намного ниже, чем это было до депрессии</p>

Данный опросник для самозаполнения (SIGH-SAD-SA) основан на самозаполняемом опроснике на депрессию SIGH-SAD-SR (2002), созданного J.B.W. Williams, M.J. Link и M. Terman. В свою очередь, SIGH-SAD-SR основан на Структурированном интервью к шкале депрессии Гамильтона – версии для сезонного аффективного расстройства (SIGH-SAD), созданного J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal и M. Terman (1998), Нью-Йорк, Нью-Йоркский государственный институт психиатрии. Данная работа была частично поддержана грантами BRSG 903-E759S от Фонда Исследований по Ментальной Гигиене и MH-4293 от Национального Института Психического Здоровья. © 2008, Центр терапии окружающей средой, Inc. Все права защищены. Разрешено для некоммерческого воспроизведения. Распространение коммерческими организациями запрещено. Адрес для корреспонденции: Dr. Terman, New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, New York, NY 10032. Версия в PDF доступна бесплатно на сайте www.cet.org. 01/2008 версия.

Перевод на русский Даниленко К.В. и Даниленко Н.К.; одобрен авторами; март 2003 г.; дооформлено в феврале 2008 г.

Балл: • •		<p><i>Помните, "нормально" и "обычно" – это когда Вы чувствуете себя хорошо.</i></p> <p>ПУНКТ 5</p> <p>0 - мой аппетит нормальный для меня или повышенный 1 - у меня хуже аппетит, но ем я без понуждения 2 - у меня настолько плохой аппетит, что я не ем, пока не заставляют</p>
Балл: • •		<p>ПУНКТ 6</p> <p><i>(Выберите "0", если похудели вследствие диеты, или после предыдущего набора веса во время депрессии):</i></p> <p>0 - я не считаю, что худею со времени депрессии, а если и потерял в весе, то набираю его вновь 1 - я, вероятно, потерял немного в весе (и он никак не восстанавливается), потому что мне не хочется есть 2 - я определенно потерял в весе (и он никак не восстанавливается), потому что мне не хочется есть</p>
	Балл: • •	<p>ПУНКТ 7</p> <p>0 - я не набрал вес за прошедшую неделю, а если и набрал, то мой вес все-равно не выше обычного 1 - я, вероятно, прибавил в весе (1 или более кг) за прошедшую неделю, и мой вес сейчас больше обычного 2 - я определенно прибавил в весе (1 или более кг) за прошедшую неделю, и мой вес сейчас больше обычного</p>
	Балл: • •	<p>ПУНКТ 8</p> <p><i>(Эти вопросы о Вашем аппетите, а не о том, сколько Вы едите)</i></p> <p>0 - у меня мой обычный аппетит или даже пониженный 1 - мне хочется есть чуть больше обычного 2 - мне хочется есть немного больше обычного 3 - мне хочется есть намного больше обычного</p>
	Балл: • •	<p>ПУНКТ 9</p> <p><i>(Эти вопросы о том, сколько Вы едите)</i></p> <p>0 - я не ем больше обычного 1 - я ем чуть больше обычного 2 - я ем немного больше обычного 3 - я ем намного больше обычного</p>
	Балл: • •	<p>ПУНКТ 10</p> <p><i>(К сведению: к крахмалистым продуктам относятся крупы, картофель, макаронные и хлебобулочные изделия)</i></p> <p>0 - я не хочу и не съедаю сладостей или крахмалистых продуктов больше, чем обычно 1 - я хочу или съедаю сладостей или крахмалистых продуктов немного больше обычного 2 - я хочу или съедаю сладостей или крахмалистых продуктов намного больше обычного 3 - у меня совсем непреодолимая тяга к сладостям или крахмалистым продуктам</p>
Балл: • •		<p>ПУНКТ 11</p> <p>0 - я не испытываю трудности засыпания по вечерам 1 - несколько вечеров мне требовалось более получаса, чтобы заснуть 2 - я мучительно засыпаю каждую ночь</p>

Балл: • •		<p>ПУНКТ 12</p> <p>0 - я не просыпаюсь в середине ночи; а если и встаю в туалет, то быстро засыпаю вновь</p> <p>1 - мой сон беспокойный в течение ночи</p> <p>2 - я просыпаюсь среди ночи и подолгу не могу уснуть, или встаю среди ночи (не только для того, чтобы сходить в туалет)</p>
Балл: • •		<p>ПУНКТ 13</p> <p>0 - утром сплю подолгу или просыпаюсь в предполагаемое время</p> <p>1 - мой сон прерывается под утро, но я засыпаю вновь</p> <p>2 - я просыпаюсь раньше предполагаемого времени и не могу вновь уснуть, особенно если вставал с постели</p>
	Балл: • •	<p>Помните, "нормально" – это когда Вы чувствуете себя хорошо.</p> <p>ПУНКТ 14</p> <p><i>Когда я чувствую себя нормально, я обычно сплю _____ часов в день, включая дневной сон.</i></p> <p>0 - я сплю не дольше, чем обычно для своего нормального состояния</p> <p>1 - я сплю по крайней мере на <i>час</i> дольше, чем обычно</p> <p>2 - я сплю по крайней мере на <i>два</i> часа дольше, чем обычно</p> <p>3 - я сплю по крайней мере на <i>три</i> часа дольше, чем обычно</p> <p>4 - я сплю по крайней мере на <i>четыре</i> часа дольше, чем обычно</p>
		<p>ПУНКТ 15</p> <p>0 - я не испытываю тяжести в конечностях, спине или голове</p> <p>1 - я чувствую тяжесть в конечностях, спине или голове некоторую часть времени</p> <p>2 - я чувствую тяжесть в конечностях, спине или голове большую часть времени</p>
		<p>ПУНКТ 16</p> <p>0 - я не испытываю головной боли, болей в спине или мышечных болей</p> <p>1 - меня досаждают боли (головные, мышечные или в спине) некоторую часть времени</p> <p>2 - меня досаждают боли (головные, мышечные или в спине) большое количество времени</p>
Совокупный балл для пунктов 15-17: • •	Балл для пункта 17: • •	<p>Помните, "обычно" – это когда Вы чувствуете себя хорошо.</p> <p>ПУНКТ 17</p> <p>0 - я не чувствую, что устаю больше обычного</p> <p>1 - я чувствую себя слегка более утомляемым, чем обычно</p> <p>2 - я чувствую себя усталым больше обычного, по крайней мере несколько часов в день</p> <p>3 - я чувствую усталость большую часть времени на протяжении большинства дней</p> <p>4 - я чувствую непреодолимую усталость все время</p>
См. инструкции ниже:		<p>Чтобы определить совокупный балл, вначале посмотрите, какой из баллов пунктов 15, 16 и 17 является наивысшим. Если наивысший балл "2", то впишите "1". Если наивысший балл "3" или "4" (пункт 17), впишите совокупный балл как "2". В любом другом случае просто введите наибольший балл: "0", "1" или "2".</p>

<p>Балл: • •</p>		<p>ПУНКТ 18 0 - у меня нет чувства неудачника, или что разочаровываю других, или чувства вины по поводу сделанного 1 - я чувствую себя неудачником или что разочаровываю других 2 - я чувствую себя очень виноватым, или много размышляю о плохих поступках или ошибках, которые совершил 3 - я уверен, что моя депрессия - это наказание за что-то плохое, что я совершил 4 - я слышу голоса, обвиняющие меня в плохом, или вижу образы, которые пугают меня, и о которых окружающие говорят, что в действительности их нет</p>												
<p>Балл: • •</p>		<p>ПУНКТ 19 0 - у меня нет мыслей о том, чтобы умереть или навредить себе, или о самоубийстве, или о том, что жить не стоит 1 - бывают мысли, что жить не стоит, или что лучше оказаться умершим 2 - приходят мысли о собственной смерти, или желание умереть 3 - я думаю о том, как покончить с собой, либо делаю что-то, чтобы причинить себе боль 4 - я пытался покончить с собой</p>												
<p>Балл: • •</p>		<p>ПУНКТ 20 0 - я не чувствую себя особо напряженным или раздражительным, или чрезмерно беспокоящимся 1 - я чувствую себя немного напряженным или раздражительным 2 - я беспокоюсь по мелочам, из-за которых обычно не тревожусь, или я чрезмерно напряжен или раздражителен 3 - окружающие отмечают, что я выгляжу напряженным, встревоженным или испуганным, или что мой голос выдает это 4 - я чувствую напряжение, тревогу или страх все время</p>												
		<p><i>Выделите те симптомы, которые действительно беспокоят Вас в течение последней недели:</i></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> сухость во рту</td> <td><input type="checkbox"/> спазмы в животе</td> <td><input type="checkbox"/> учащенное дыхание</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> вздутие живота</td> <td><input type="checkbox"/> отрыжка</td> <td><input type="checkbox"/> вздохи</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> ощущение тяжести в животе</td> <td><input type="checkbox"/> сердцебиение</td> <td><input type="checkbox"/> учащенное мочеиспускание</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> жидкий стул</td> <td><input type="checkbox"/> головная боль</td> <td><input type="checkbox"/> потливость</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> сухость во рту	<input type="checkbox"/> спазмы в животе	<input type="checkbox"/> учащенное дыхание	<input type="checkbox"/> вздутие живота	<input type="checkbox"/> отрыжка	<input type="checkbox"/> вздохи	<input type="checkbox"/> ощущение тяжести в животе	<input type="checkbox"/> сердцебиение	<input type="checkbox"/> учащенное мочеиспускание	<input type="checkbox"/> жидкий стул	<input type="checkbox"/> головная боль	<input type="checkbox"/> потливость
<input type="checkbox"/> сухость во рту	<input type="checkbox"/> спазмы в животе	<input type="checkbox"/> учащенное дыхание												
<input type="checkbox"/> вздутие живота	<input type="checkbox"/> отрыжка	<input type="checkbox"/> вздохи												
<input type="checkbox"/> ощущение тяжести в животе	<input type="checkbox"/> сердцебиение	<input type="checkbox"/> учащенное мочеиспускание												
<input type="checkbox"/> жидкий стул	<input type="checkbox"/> головная боль	<input type="checkbox"/> потливость												
<p>Балл: • •</p>		<p>ПУНКТ 21 <i>Относительно физических симптомов, перечисленных выше:</i> 0 - я не отметил ни один из симптомов выше 1 - в целом, эти симптомы беспокоят меня незначительно 2 - в целом, эти симптомы беспокоят меня умеренно 3 - в целом, эти симптомы беспокоят меня значительно 4 - в целом, эти симптомы крайне затрудняют мою жизнедеятельность</p>												
<p>Балл: • •</p>		<p>ПУНКТ 22 0 - я не размышляю много о своем физическом здоровье 1 - я обеспокоен тем, что болен или заболеваю 2 - я провожу большую часть времени в беспокойстве о своем физическом здоровье 3 - я часто жалуюсь на то, как чувствую себя физически, или много прошу о помощи по этому поводу 4 - я убежден, что у меня есть какая-то болезнь, даже если врачи и говорят мне, что ее у меня нет</p> <p><i>Была ли у Вас проблема со здоровьем на этой неделя? Если да, напишите:</i> _____</p> <p><i>Принимали ли какие-то лекарства на этой неделя? Если да, напишите:</i> _____</p>												

Балл: • •		<p><i>Помните, "обычно" и "нормально" – это когда Вы чувствуете себя хорошо.</i></p> <p>ПУНКТ 23</p> <p>0 - скорость моего мышления и речи обычная</p> <p>1 - мои речь и движения слегка замедлены, или мои мысли текут чуть медленнее, что затрудняет концентрацию</p> <p>2 - мои движения, мысли и речь немного замедлены по сравнению с нормой, и окружающие отмечают это</p> <p>3 - мои движения значительно медленнее, или мои мысли и речь настолько замедлены, что со мной трудно разговаривать</p> <p>4 - мои движения крайне замедлены, или мои мысли и речь так замедлены, что едва могу думать и говорить</p>	
Балл: • •		<p>ПУНКТ 24</p> <p>0 - я не суетлив и не непоседлив</p> <p>1 - я немного суетлив или иногда перебираю руками, тереблю волосы и т.п.</p> <p>2 - я очень суетлив или часто перебираю руками, тереблю волосы и т.п.</p> <p>3 - мне сложно сидеть спокойно, и мне нужно почти все время двигаться</p> <p>4 - я не могу усидеть на месте или заламываю руки, обкусываю ногти, дергаю волосы, или покусываю губы - почти все время</p>	
		<p><i>В следующем пункте "спад" означает <u>временное</u> снижение настроения или энергичности, которое проходит (хотя бы частично) позднее в течение дня.</i></p> <p>0 - у меня <i>нет</i> регулярного спада настроения или энергичности днем или вечером</p> <p>1 - у меня <i>есть</i> регулярный спад настроения или энергичности днем или вечером</p> <p><i>Если Вы выбрали "1" в предыдущем вопросе, ответьте, пожалуйста, также на следующее:</i></p> <p>0 - начавшись, этот спад продолжается обычно до того времени, когда пора спать</p> <p>1 - обычно этот спад заканчивается по крайней мере за час до того времени, когда пора спать</p>	
	Балл: • •	<p>ПУНКТ 25</p> <p><i>Пожалуйста, выберите наиболее подходящее описание спада, который у Вас может наблюдаться:</i></p> <p>0 – у меня нет таких спадов, либо мой спад длится до самого сна</p> <p>1 - обычно этот спад незначительный</p> <p>2 - обычно этот спад умеренный</p> <p>3 - обычно этот спад выраженный</p>	
Суммарный балл по группе А: <input data-bbox="155 1434 277 1503" type="text"/>	Суммарный балл по группе Б: <input data-bbox="310 1434 443 1503" type="text"/>	Общая сумма всех баллов (А+Б): <input data-bbox="540 1434 695 1503" type="text"/>	<p><i>В полях слева, сосчитайте и впишите сумму баллов для пунктов группы А (колонка 1) и группы Б (колонка 2), и общую сумму всех баллов (группы А и Б).</i></p>

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАПОЛНЕНИЯ ОПРОСНИКА И РЕКОМЕНДАЦИИ

SIGH-SAD-SA

В приведенной ниже таблице впишите, пожалуйста, в ячейки слева соответствующий баллы из опросника, и далее сверьте, как Ваши ответы соответствуют интерпретациям и рекомендациям. Если Ваш балл не ложится в указанный диапазон значений, пропустите строку и продолжите дальше. Например, если общая сумма Ваших баллов превышает 4, в первых трех строках оставьте ячейки незаполненными и спуститесь ниже, чтобы найти ячейки, которые применимы к Вам.

Общая сумма баллов = 0 - 4 ↓	ПУНКТ 1 Балл ↓	<p>§ П1 = 0: депрессия, вероятно, не имеет к Вам отношение.</p> <p>§ П1 = 2 to 3: Вы сообщили об ощущении подавленности, но не о многих других характерных симптомах депрессии. Заполните опросник снова через неделю - надеемся, это ощущение временное.</p> <p>§ П1 = 4: Вы указали, что чувствуете себя очень подавленным, но не отметили многие другие симптомы, характерные для клинически значимой депрессии. Вам необходимо поговорить с кем-либо из близких по этому поводу. Если ощущение будет сохраняться, Вам необходимо проконсультироваться у врача.</p>
Общая сумма баллов = 0 - 4 ↓	ПУНКТ 2 Балл = 2 - 4 ↓	<p>§ П2 = 2 or 3: Вы отметили снижение интереса или вовлеченности в своей деятельности, хотя нет многих других симптомов, указывающих на наличие депрессии. Заполните опросник вновь через неделю - надеемся, это временно.</p> <p>§ П2 = 4: Вы отметили потерю интереса к обычной деятельности или потерю самой активности, хотя нет многих других симптомов, указывающих на наличие депрессии. Надеемся, это временно, но Вам необходимо поговорить с кем-либо из близких об этом. Если данное ощущение будет сохраняться, Вам необходимо проконсультироваться у врача.</p>
Общая сумма баллов = 0 - 4 ↓	ПУНКТ 19 Балл = 1 - 4 ↓	<p>§ П19 = 1 or 2: Вы сообщили о мыслях о смерти или самоубийстве. Это редко, но бывает, - даже если у Вас нет депрессии. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p> <p>§ П19 = 3 or 4: Вы сообщили о намерении к самоубийству. Такое бывает, хотя обычно это не сопровождается легкой формой депрессии. Если Вы активно думаете о самоубийстве, постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и обратитесь в ближайший здравпункт или позвоните в скорую помощь 03. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p>
Общая сумма баллов = 5 - 10 ↓	ПУНКТ 1 Балл ↓	<p>§ Ваш балл указывает на то, что Вы испытываете депрессивные симптомы в легкой степени. Надеемся, это временно, но Вам необходимо поговорить с кем-либо из близких по этому поводу. Если это состояние будет сохраняться, Вам необходимо проконсультироваться у врача.</p> <p>§ П1 = 0: Вы также указали, однако, что Ваше настроение было нормальным для Вас. Сниженное настроение является ключевым симптомом депрессии. Возможно, Ваши симптомы отражают другую проблему, например, физическое заболевание или расстройство сна.</p>

<p>Общая сумма баллов = 5 - 10 ↓</p>	<p>ПУНКТ 19 Балл = 1 - 4 ↓</p>	<p>§ П19 = 1 or 2: Помимо того, что у Вас легкая депрессия, Вы также сообщили о мыслях о смерти или самоубийстве. Такое бывает, хотя обычно это не сопровождается легкой формой депрессии. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p> <p>§ П19 = 3 or 4: Помимо того, что у Вас легкая депрессия, Вы также сообщили о намерении самоубийства. Такое бывает, хотя обычно это не сопровождается легкой формой депрессии. Если Вы активно думаете о самоубийстве, постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и обратитесь в ближайший здравпункт или позвоните в скорую помощь 03. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p>
<p>Общая сумма баллов = 11 - 19 ↓</p>	<p>ПУНКТ 19 Балл ↓</p>	<p>§ Ваши баллы указывают на то, что Вы испытываете депрессивные симптомы в умеренной степени. Если Вы еще не сделали этого, поговорите с кем-либо из близких об этом. Ситуация может потребовать внимание специалиста, если она длится две недели или более.</p> <p>§ П19 = 1 or 2: Вы также сообщили о мыслях о смерти или самоубийстве. Очень важно, чтобы Вы проконсультировались с врачом. Постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p> <p>§ П19 = 3 or 4: Вы также сообщили о намерении совершить самоубийство. Очень важно, чтобы Вы немедленно получили консультацию врача. Если Вы активно намереваетесь совершить самоубийство, постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и обратитесь в ближайший здравпункт или позвоните в скорую помощь 03. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p>
<p>Общая сумма баллов = 20 или более ↓</p>	<p>ПУНКТ 19 Балл ↓</p>	<p>§ Ваши баллы указывают на то, что Вы испытываете клинически значимые симптомы депрессии. Если Вы еще не сделали этого, Вам необходимо поговорить с кем-либо из близких об этом и проконсультироваться с врачом, если это состояние длится больше недели.</p> <p>§ П19 = 1 or 2: Вы также сообщили о мыслях о смерти или самоубийстве. Очень важно, чтобы Вы проконсультировались с врачом. Постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p> <p>§ П19 = 3 or 4: Вы также сообщили о намерении совершить самоубийство. Очень важно, чтобы Вы немедленно получили консультацию врача. Если Вы серьезно намереваетесь совершить самоубийство, постарайтесь сказать кому-либо из близких об этом и обратитесь в ближайший здравпункт или позвоните в скорую помощь 03. Позвоните по телефонам доверия (список на http://ratepp-91.narod.ru/spisok/spisok.htm). Обращения в службы доверия бесплатны и конфиденциальны. Помните, наш опросник предназначен для идентификации проблемы, но Вам необходимо сделать следующий шаг, чтобы решить ее.</p>

Общая сумма баллов = 10 - 15 ↓	Группа Б Балл = 10 или более ↓	§ Вы сообщили о группе симптомов - они могут включать усталость, чрезмерную сонливость и тягу к приему пищи - которые могут быть достаточно выраженными даже без наличия депрессивного настроения. Утреннее светолечение может оказаться эффективным в данном случае.
Общая сумма баллов = 10 - 15 ↓	Группа Б Балл = 10 или более ↓	§ Вы сообщили о группе симптомов – они могут включать усталость, чрезмерную сонливость и тягу к приему пищи - которые могут быть довлеющими. Применительно к людям, впадающим в депрессию зимой, данные симптомы – указатель того, что утреннее светолечение может помочь.
ПУНКТ 11 Балл = 2 ↓		§ Вы указали, что мучительно засыпаете каждую ночь. Хотя такой тип бессонницы может сопровождать депрессию, он может беспокоить и без депрессии. Расстройства сна происходят по многим причинам. Надеемся, это временно, но если проблема будет сохраняться, Вам необходимо сообщить о ней своему врачу.
ПУНКТ 12 Балл = 2 ↓		§ Вы указали, что просыпаетесь в середине ночи (не только, чтобы сходить в туалет). Хотя такой тип бессонницы может сопровождать депрессию, он может беспокоить и без депрессии. Расстройства сна происходят по многим причинам. Надеемся, это временно, но если проблема будет сохраняться, Вам необходимо сообщить о ней своему врачу.
ПУНКТ 13 Балл = 2 ↓		§ Вы указали, что просыпаетесь слишком рано и не можете вновь уснуть. Хотя такой тип бессонницы может сопровождать депрессию, он может беспокоить и без депрессии. Расстройства сна происходят по многим причинам. Надеемся, это временно, но если проблема будет сохраняться, Вам необходимо сообщить о ней своему врачу.
ПУНКТ 18 Балл = 4 ↓		§ Вы указали, что Вас беспокоят голоса, обвиняющие Вас в чем-то плохом, или пугающие видения. Даже если это преходяще и нечасто, Вам необходимо проконсультироваться у врача.
ПУНКТ 20 Балл = 3 or 4 ↓		§ Вы указали, что ощущаете напряжение, тревогу или страх. Хотя такое ощущение часто сопровождает депрессию, оно может беспокоить и без депрессии. Надеемся, это временно, но если данное ощущение будет сохраняться, Вам необходимо проконсультироваться у врача.
ПУНКТ 21 Балл = 4 ↓		§ Вы указали на один или несколько физических симптомов, которые затрудняют Вашу жизнедеятельность. Вам необходимо сообщить о них своему врачу, если они не пройдут быстро.
ПУНКТ 23 Балл = 3 или 4 ↓		§ Вы указали, что Ваши движения, мысли или речь крайне замедленны. Хотя такое часто случается во время депрессии, это может беспокоить и без депрессии. Вам необходимо сообщить об этом своему врачу.
ПУНКТ 24 Балл = 4 ↓		§ Вы указали, что не можете сидеть спокойно и ведете себя очень нервно. Хотя такое часто случается во время депрессии, это может беспокоить и без депрессии. Вам необходимо сообщить об этом своему врачу.

Разработчики: Michael Terman., Janet B.W. Williams., Thomas M. White, Madelyn Gould. Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Переодчики на русский: Даниленко К.В. и Даниленко Н.К. Авторское право © 2008, Центр терапии окружающей средой, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Все права защищены. Разрешено для личного пользования или пользования в клинической практике. Распространение коммерческими организациями запрещено. Версия: январь 2008 г.