

ĆWICZENIE 10.1: Inwentarz objawów depresyjnych

Aby móc wielokrotnie korzystać z poniższej tabeli, odpowiedzi zaznaczamy na sąsiedniej stronie. W odpowiednie miejsce wpisujemy cyfrę (0–3), która, naszym zdaniem, najlepiej opisuje nasilenie danego objawu w minionym tygodniu.

	Wcale	Czasami	Często	Przez większość czasu
1. Uczucie smutku lub obniżony nastrój.	0	1	2	3
2. Poczucie winy.	0	1	2	3
3. Drażliwość.	0	1	2	3
4. Mniej mnie interesują lub bawią rzeczy, które dotychczas sprawiały mi radość.	0	1	2	3
5. Izoluję się, unikam towarzystwa innych osób.	0	1	2	3
6. Wiele czynności przychodzi mi trudniej niż zazwyczaj.	0	1	2	3
7. Uważam, że jestem bezwartościowy/a.	0	1	2	3
8. Mam problemy z koncentracją.	0	1	2	3
9. Mam problemy z podejmowaniem decyzji.	0	1	2	3
10. Myśli samobójcze.	0	1	2	3
11. Powracające myśli o śmierci.	0	1	2	3
12. Poświęcam czas na planowanie samobójstwa.	0	1	2	3
13. Niska samoocena.	0	1	2	3
14. Przyszłość wydaje mi się beznadziejna.	0	1	2	3
15. Myśli samokrytyczne.	0	1	2	3
16. Zmęczenie lub utrata energii.	0	1	2	3
17. Znacząca utrata wagi lub apetytu (nie uwzględniamy utraty wagi związanej z dietą).	0	1	2	3
18. Zmiana w trybie snu – trudności ze snem lub spanie dłużej niż zazwyczaj.	0	1	2	3
19. Zmniejszone potrzeby seksualne.	0	1	2	3

Wynik (suma wszystkich zakreślonych cyfr) _____

Z Umysł ponad nastrojem Dennisa Greenbergera i Christine A. Padesky. © 1995 The Guilford Press.