

# SEBAPOSDUDZOVACIA ŠKÁLA DEPRESIE



## Inštrukcia k vyplneniu:

Pozorne si prečítajte všetky 4 možnosti pri každej položke a zakrúžkujte tú, ktorá najlepšie vystihuje Váš terajší stav.

### 1. Nálada

- 0 - nemám smutnú náladu
- 1 - cítim sa trochu zosmutnený, sklúčený
- 2 - som stále smutný a sklúčený a nemôžem sa z toho dostať
- 3 - som taký smutný alebo nešťastný, že to už nemôžem zniesť

### 2. Pesimizmus

- 0 - do budúcnosti nehládím vôbec pesimisticky či s beznádejou
- 1 - trochu sa obávam budúcnosti
- 2 - vidím, že sa nemám na čo tešiť
- 3 - vidím, že budúcnosť je celkom beznádejná a nemôže sa zlepšiť

### 3. Pocit neúspechu

- 0 - nemám pocit nejakého životného neúspechu
- 1 - mám pocit, že som mal v živote viac smoly a neúspechov, ako ľudia zvyčajne majú
- 2 - ak sa pozriem späť na svoj život, vidím, že je to len rad neúspechov
- 3 - vidím, že som ako človek (rodič, manžel/ka a pod.) v živote celkom sklamal

### 4. Neuspokojenie z činnosti

- 0 - nie som nijako zvlášť nespokojný
- 1 - nemám z vecí také potešenie aké som mával
- 2 - už ma neteší skoro nič
- 3 - nech robím čokoľvek, nevyvoláva to vo mne žiadne potešenie

### 5. Vina

- 0 - necítim sa nijako previnilý
- 1 - občas mám pocit, že som menejcenný, horší ako ostatní
- 2 - mám trvalý pocit viny
- 3 - ovláda ma pocit, že som celkom bezcenný, zlý, previnilý človek

### 6. Nenávisť k sebe samému

- 0 - necítim sa sklamaný sám zo seba
- 1 - sklamal som sa sám v sebe
- 2 - som dosť znechutený zo seba samého
- 3 - nenávidím sa

### 7. Myšlienky na samovraždu

- 0 - vôbec mi nenapadne, že by som si mal niečo urobiť
- 1 - mám niekedy pocit, že by bolo lepšie nežiť
- 2 - často rozmýšľam, ako spáchať samovraždu
- 3 - keby som mal príležitosť, tak by som si zobral život

### 8. Sociálna izolácia

- 0 - nestratil som záujem o ľudí vo svojom okolí
- 1 - mám trochu menší záujem o spoločnosť ľudí ako predtým
- 2 - stratil som väčšinu záujmu o ľudí a sú mi ľahostajní
- 3 - stratil som úplne záujem o ľudí a nechcem s nikým byť

### 9. Nerozhodnosť

- 0 - dokážem sa rozhodovať v bežných situáciách
- 1 - niekedy mám sklón odkladať svoje rozhodnutia
- 2 - rozhodovanie v bežných veciach mi robí ťažkosť
- 3 - vôbec v ničom sa nedokážem rozhodnúť

### 10. Vlastný vzhlád

- 0 - vyzerám rovnako ako predtým
- 1 - mám pocit, že vyzerám neatraktívne a staro
- 2 - mám pocit, že sa môj zovňajšok trvalo zhoršil, že vyzerám dosť nepekne
- 3 - mám pocit, že vyzerám hnusne, až odpudivo

### 11. Ťažkosť v práci

- 0 - práca mi ide od ruky tak, ako predtým
- 1 - musím sa nútiť, keď chcem začať niečo robiť
- 2 - dá mi to veľké premáhanie, aby som čokoľvek urobil
- 3 - nie som schopný žiadnej práce

### 12. Únavnosť

- 0 - necítim sa viac unavený ako zvyčajne
- 1 - unavím sa ľahšie ako predtým
- 2 - všetko ma unavuje
- 3 - únava mi bráni čokoľvek robiť

### 13. Nechutenstvo

- 0 - mám svoju zvyčajnú chuť do jedla
- 1 - nemám takú chuť do jedla, ako som mával
- 2 - teraz mi chuť jesť oveľa menej ako predtým
- 3 - úplne som stratil chuť do jedla

## Sčítajte skóre v jednotlivých položkách.

Skóre	Stupeň
0 - 7	v norme
8 - 12	mierny stupeň depresie
13 - 18	silný stupeň depresie
nad 18	veľmi silný stupeň depresie