

## Sentrum vir epidemiologiese studies **DEPRESSIE (20)**

*Hier is 'n lys van die maniere waarop jy gevoel het of gedra.  
Dui asseblief aan hoe dikwels jy so gevoel het **die afgelope week.***

- 0** = Selde of nooit (Minder as 1 dag)  
**1** = Af en toe of partykeer (1 - 2 dae)  
**2** = Soms of dikwels (3 - 4 dae)  
**3** = Meeste van die tyd of heeltyd (5 - 7 dae)

	In die afgelope week:	Selde / Nooit	Af en toe / Partykeer	Soms / Dikwels	Meeste / Altyd
1.	Ek is gepla deur dinge wat gewoonlik nie vir my pla nie.	0	1	2	3
2.	Ek het nie honger gevoel nie, my eetlus was swak.	0	1	2	3
3.	Ek kon nie die "blues" skud nie, selfs nie met die hulp van my familie of vriende nie.	0	1	2	3
4.	Ek het gevoel ek was net so goed soos ander mense	0	1	2	3
5.	Ek het gesukkel om my gedagtes te fokus op wat ek doen.	0	1	2	3
6.	Ek voel depressief.	0	1	2	3
7.	Ek het gevoel dat alles wat ek gedoen het, was 'n poging.	0	1	2	3
8.	Ek het hoopvol gevoel oor die toekoms.	0	1	2	3
9.	Ek het gevoelmy lewe was 'n mislukking.	0	1	2	3
10.	Ek voel bang.	0	1	2	3
11.	My slaap was onrustig.	0	1	2	3
12.	Ek was gelukkig.	0	1	2	3
13.	Ek het minder gepraat as gewoonlik.	0	1	2	3
14.	Ek het eensaam gevoel.	0	1	2	3
15.	Mense was onvriendelike.	0	1	2	3
16.	Ek het die lewe geniet.	0	1	2	3
17.	Ek het gehuil.	0	1	2	3
18.	Ek het hartseer gevoel.	0	1	2	3
19.	Ek het gevoel dat mense nie van my hou nie.	0	1	2	3
20.	Ek kon nie aan die gaan kry nie.	0	1	2	3