

CENTER FOR EPIDEMIOLOGIC STUDIES DEPRESSION (20)

*Alla on lista tavoista, miten olet saattanut tuntea tai käyttäytyä.
Ole hyvä ja merkitse, kuinka usein olet tuntenut näin KULUNEEN VIIKON AIKANA.*

0 = harvoin tai ei koskaan (harvemmin kuin kerran päivässä)

1 = joskus (1-2 päivänä)

2 = ajoittain (3-4 päivänä)

3 = usein tai suurimman osan ajasta (5-7 päivänä)

	KULUNEEN VIIKON AIKANA:	harvoin/ ei koskaan	joskus	ajoittain	usein
1.	Olin vaivaantunut asioista, jotka yleensä eivät vaivaa minua.	0	1	2	3
2.	Mieleni ei tehnyt syödä, ruokahaluni oli heikko.	0	1	2	3
3.	Tunsin, etten saanut kohennettua oloani edes ystäväni tai perheeni tuella.	0	1	2	3
4.	Tunsin, että olin aivan yhtä hyvä ihminen kuin muutkin.	0	1	2	3
5.	Minulla oli vaikeuksia keskittyä siihen mitä tein.	0	1	2	3
6.	Tunsin itseni masentuneeksi.	0	1	2	3
7.	Tunsin, että kaikki mitä tein, oli työlästä.	0	1	2	3
8.	Tulevaisuus tuntui valoisalta.	0	1	2	3
9.	Ajattelin elämäni olleen epäonnistunut.	0	1	2	3
10.	Tunsin itseni pelokkaaksi.	0	1	2	3
11.	Nukuin rauhattomasti.	0	1	2	3
12.	Olin onnellinen.	0	1	2	3
13.	Puhuin vähemmän kuin tavallisesti.	0	1	2	3
14.	Tunsin itseni yksinäiseksi.	0	1	2	3
15.	Ihmiset tuntuivat epäystävällisiltä.	0	1	2	3
16.	Nautin elämästä.	0	1	2	3
17.	En pystynyt lopettamaan itkemistä.	0	1	2	3
18.	Tunsin itseni surulliseksi.	0	1	2	3
19.	Tunsin, etteivät ihmiset pitäneet minusta.	0	1	2	3
20.	En päässyt "vauhtiin".	0	1	2	3