

ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ (20)

Παρακάτω είναι μια λίστα με τους τρόπους που μπορεί να αισθανθήκατε ή συμπεριφερθήκατε. Δηλώστε πόσο συχνά έχετε αισθανθεί με αυτόν τον τρόπο κατά τη διάρκεια **ΤΗΣ ΠΕΡΑΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**.

- 0** = Σπάνια ή καθόλου (λιγότερο από ημέρα 1)
1 = Κάποια ή λίγο (1-2 ημέρα)
2 = Περιστασιακά ή μέτρια (3-4 ημέρες)
3 = Τον περισσότερο ή όλο το χρόνο (5 - 7 ημέρες)

	Κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας:	Σπάνια ή καθόλου	Κάποια ή λίγο	Περιστασιακά ή μέτρια	Περισσότερο ή Όλο
1.	Ενοχλήθηκα από πράγματα που συνήθως δεν με ενοχλούν	0	1	2	3
2.	δεν είχα όρεξη για φαγητό.η όρεξή μου ήταν κακή.	0	1	2	3
3.	Ένιωθα ότι δεν θα μπορούσα να ξεφύγω από τη μελαγχολία ακόμη και με βοήθεια της οικογένειας ή των φίλων μου.	0	1	2	3
4.	Ένιωσα ότι ήμουν εξίσου καλός/η όσο και οι άλλοι άνθρωποι.	0	1	2	3
5.	Είχα πρόβλημα να συγκεντρωθώ το σε αυτό που έκανα	0	1	2	3
6.	Ένιωθα μελαγχολικός	0	1	2	3
7.	Ένιωσα ότι όλα ήταν κοπιαστικά.	0	1	2	3
8.	Ένιωσα αισιόδοξος/η για το μέλλον.	0	1	2	3
9.	Σκέφτηκα ότι η ζωή μου ήταν μια αποτυχία	0	1	2	3
10.	Ένιωθα να έχω φοβίες.	0	1	2	3
11.	Ο ύπνος μου ήταν ανήσυχος.	0	1	2	3
12.	Ήμουν ευτυχισμένος/η	0	1	2	3
13.	Μιλούσα λιγότερο από ότι συνήθως	0	1	2	3
14.	Ένιωσα μοναξιά.	0	1	2	3
15.	Οι άνθρωποι δεν ήταν φιλικοί.	0	1	2	3
16.	Απολάμβανα η ζωή	0	1	2	3
17.	Ξεσπούσα σε κλάματα	0	1	2	3
18.	Ένιωσα λυπημένος/η	0	1	2	3
19.	Ένιωθα ότι άνθρωποι με αντιπαθούν.	0	1	2	3
20.	Δεν μπορούσα να συνεχίσω(προχωρήσω)	0	1	2	3