

## מרכז למחקרים אפידמיולוגיים: דיכאון 20

להלן רשימה של הדרכים שאתה אולי הרגשת או התנהגת  
אנא ציין כמה פעמים שהרגשת ככה במהלך השבוע האחרון

- 0 = כמעט שלא או בכלל לא: פחות מ 1 ליום  
1 = לפעמים או לעתים רחוקות: 1-2 ימים בשבוע  
2 = מדי פעם או בכמות מתונה של הזמן: 3-4 ימים בשבוע  
3 = רוב הזמן או כל הזמן: 5-7 ימים בשבוע

### בשבוע האחרון

	רוב הזמן או כל הזמן	מדי פעם או בכמות מתונה של הזמן	לפעמים או לעתים רחוקות	כמעט שלא או בכלל לא
1. הרגשתי מוטרד מדברים שבדרך כלל לא מפריעים לי	3	2	1	0
2. אני לא חשתי רעב, התיאבון שלי לא היה טוב	3	2	1	0
3. הרגשתי שאני לא יכול להימלט מן המלנכוליה שלי אפילו עם עזרה מהמשפחה או החברים שלי	3	2	1	0
4. הרגשתי שאני היה טוב באותה מידה כמו אנשים אחרים	3	2	1	0
5. היה לי קושי להתרכז במה שאני עושה	3	2	1	0
6. הרגשתי מדוכא	3	2	1	0
7. הרגשתי שכל מה שאני עושה היה כפוי	3	2	1	0
8. הרגשתי תקווה לגבי העתיד	3	2	1	0
9. הרגשתי שהחיים שלי היו כישלון	3	2	1	0
10. הרגשתי פחד	3	2	1	0

11.	השינה שלי הייתה נטולה מנוחה	0	1	2	3
12.	הייתי מאושר	0	1	2	3
13.	דברתי פחות מהרגיל	0	1	2	3
14.	הרגשתי בודד	0	1	2	3
15.	הרגישו שאנשים לא היו ידידותיים	0	1	2	3
16.	אני נהנית מחיים	0	1	2	3
17.	היו לי התקפי בכי	0	1	2	3
18.	הרגשתי עצוב	0	1	2	3
19.	הרגשתי שאני לא מוצא חן בעיני אחרים	0	1	2	3
20.	לא הצלחתי לתפקד כראוי	0	1	2	3