

Depresijas skala CENTRE FOR EPIDEMIOLOGIC STUDIES DEPRESSION (20)

Zemāk tiek uzskaitīts kā Jūs varētu sevi just vai uzvesties.

Atzīmējiet, lūdzu, cik bieži Jūs tā jutāties vai uzvedāties tādā veidā PEDEJĀS NEDEĻĀS LAIKĀ.

0 = ļoti reti vai nekad (mazāk kā 1 dienu)

1 = reti (1 - 2 dienas)

2 = bieži (3 - 4 dienas)

3 = lielāko laika daļu vai visu laiku (5 – 7 dienas)

	Pēdējās nedēļas laikā	Reti vai nekad	Reti	Bieži	Vienmēr
1	Es uztraucos par lietām, kas mani parasti nesatrauc.	0	1	2	3
2	Es negribēju ēst. Man pazuda apetīte.	0	1	2	3
3	Es nevarēju atbrīvoties no skumjām/ skumjām domām neskatoties uz ģimenes vai draugu atbalstu.	0	1	2	3
4	Es jutos kā tik pat labs cilvēks kā pārējie.	0	1	2	3
5	Man bija problemātiski sakoncentrēties uz to, ko es daru.	0	1	2	3
6	Man bija depresīvs noskaņojums.	0	1	2	3
7	Es jutu, ka man vajadzēja vairāk piepūlēt, lai kaut ko izdarītu./ jebkas, ko es darīju, prasīja piepūli.	0	1	2	3
8	Es nešaubījos par savu nākotni./ es jutos cerīgi par savu nākotni.	0	1	2	3
9	Es domāju, ka mana dzīve ir neizdevusies.	0	1	2	3
10	Es jutu bailes.	0	1	2	3
11	Es slikti, nemierīgi gulēju.	0	1	2	3
12	Es biju laimīgs/laimīga	0	1	2	3
13	Es runāju mazāk, nekā parasti.	0	1	2	3
14	Es jutos vientuļi.	0	1	2	3

15	Cilvēki bija nedraudzīgi	0	1	2	3
16	Es baudīju dzīvi.	0	1	2	3
17	Man uznāca raudas.	0	1	2	3
18	Es jutu skumjas.	0	1	2	3
19	Es jutu, ka es nepatiku cilvēkiem.	0	1	2	3
20	Es nevarēju likt sev „darboties”.	0	1	2	3