

مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک برای افسردگی

لیستی از انواع احساسات یا رفتارهایی که ممکن است داشته باشید در زیر آورده شده است.

لطفا مشخص نمایید که به چه اندازه در طی هفته گذشته این گونه احساس کرده اید.

(کمتر از ۱ روز) به ندرت یا هیچوقت = ۰ (۱ یا ۲ روز) مقدار کمی از اوقات = ۱

(۳ یا ۴ روز) مقدار متوسطی از اوقات = ۲ (۵ تا ۷ روز) اکثر اوقات یا همیشه = ۳

در طی هفته گذشته:	هرگز / به ندرت	کمی /خورده ای از اوقات	گاهی /متوسطی از اوقات	همیشه / اکثر اوقات
۱- توسط چیزهایی که معمولا مرا ناراحت نمی کند، ناراحت شدم.				
۲- اشتها کم شده بود، احساس کردم خوردن را دوست ندارم.				
۳- احساس کردم حتی با کمک دوستان و خانواده هم نمی توانم خود را از غصه ها رها کنم.				
۴- احساس کردم که به خوبی سایر مردم هستم.				
۵- برای اینکه فکرم را روی آنچه در حال انجام است نگه دارم، مشکل داشتم.				
۶- احساس افسردگی کردم.				
۷- هر چیزی که انجام دادم به نظرم سخت آمد.				
۸- نسبت به آینده احساس امیدواری دارم.				
۹- احساس می کنم زندگی من یک شکست بوده است.				
۱۰- احساس هراس می کردم.				
۱۱- خوابم بی قرار بود.				
۱۲- خوشحال بودم.				
۱۳- کمتر از حد معمول صحبت کردم.				
۱۴- احساس تنهایی کردم.				
۱۵- مردم نامهربان بودند.				
۱۶- از زندگی لذت بردم.				
۱۷- حمله های گریه داشتم.				
۱۸- احساس اندوه داشتم.				
۱۹- احساس کردم مردم مرا دوست ندارند.				
۲۰- نمی توانستم کاری را شروع کنم.				

