

## Centrum Epidemiologicznych Badań Depresji (20)

Poniżej znajduje się lista twoich odczuć lub zachowań. Proszę zaznaczyć jak często czuleś się w ten sposób w czasie **OSTATNIEGO TYGODNIA**

**0** = Rzadko lub nigdy (mniej niż 1 dzień)

**1** = Nieraz (1-2 dni)

**2** = Dość często (3-4 dni)

**3** = Często lub zawsze (5-7 dni)

	W OSTATNIM TYGODNIU	Rzadko /nigdy	Nieraz	Dość często	Często/ zawsze
1.	Drażniły mnie rzeczy na które zazwyczaj nie zwracam uwagi	0	1	2	3
2.	Nie czułem głodu, nie miałem apetytu	0	1	2	3
3.	Nie mogłem się otrząsnąć z przegłębienia mimo pomocy rodziny czy przyjaciół	0	1	2	3
4.	Czułem że jestem równie dobry jak inni	0	1	2	3
5.	Miałem kłopoty z koncentracją	0	1	2	3
6.	Czułem się przygnębiony	0	1	2	3
7.	Wszystko robiłem z wysiewkiem	0	1	2	3
8.	Czułem się pełny nadziei na przyszłość	0	1	2	3
9.	Myślałem że moje życie jest niepowodzeniem	0	1	2	3
10.	Byłem przestraszony	0	1	2	3
11.	Spałem niespokojnie	0	1	2	3
12.	Byłem szczęśliwy	0	1	2	3
13.	Byłem mniej rozmowny niż zazwyczaj	0	1	2	3
14.	Czułem się opuszczony, samotny	0	1	2	3
15.	Ludzie byli nieprzyjaźni	0	1	2	3
16.	Cieszyłem się życiem	0	1	2	3
17.	Popłakałem	0	1	2	3
18.	Czułem smutek	0	1	2	3
19.	Wydawało mi się że ludzie mnie nie lubią	0	1	2	3
20.	Nie mogłem się zmusić do zrobienia czegokolwiek	0	1	2	3