

CES-D

U nastavku su izjave o osjećajima koje ste možda imali proteklih tjedan dana. Za svaku izjavu označite koliko često ste se osjećali na navedeni način. Nema ispravnih ili pogrešnih odgovora.

Odgovorite prema sljedećoj skali:

- 0 = Uopće ne ili manje od 1 dan

- 1 = Ponekad ili 1-2 dana

- 2 = Umjereno ili 3-4 dana

- 3 = Većinu vremena ili 5-7 dana

Pitanja:

1. Osjećao/la sam se potišteno.
2. Nisam imao/la apetita; nisam htio/htjela jesti.
3. Nisam mogao/la prestati misliti o lošim stvarima koje su se dogodile.
4. Osjećao/la sam se kao da ne mogu raditi ništa.
5. Imao/la sam poteškoća s fokusiranjem na ono što radim.
6. Osjećao/la sam se tromo ili usporeno.
7. Osjećao/la sam se kao da je sve što radim napor.
8. Osjećao/la sam se beznadno u vezi budućnosti.
9. Osjećao/la sam se tužno.
10. Bio/la sam nesretan/nesretna.
11. Nisam imao/la interesa za raditi stvari.
12. Osjećao/la sam se usamljeno.
13. Nisam se mogao/la veseliti stvarima koje obično volim.
14. Osjećao/la sam se nesposobno raditi stvari kako treba.
15. Imao/la sam teškoća sa spavanjem (poteškoće s usnivanjem, buđenje usred noći).
16. Osjećao/la sam se bezvrijedno.
17. Osjećao/la sam se tjeskobno.
18. Osjećao/la sam se da su me drugi izbjegavali.

19. Imao/la sam osjećaj da me nitko ne voli.

20. Imao/la sam misli o samoubojstvu ili smrti.

Rezultati: Zbrojite bodove iz svih odgovora. Ukupni rezultat može varirati od 0 do 60, gdje:

- Rezultat ispod 16 sugerira odsutnost depresivnih simptoma.

- Rezultat iznad 16 sugerira prisutnost depresivnih simptoma, pa bi bilo preporučljivo potražiti stručnu pomoć.

Ovaj upitnik može biti koristan alat, no za točnu dijagnozu ili daljnje korake uvijek se preporučuje konzultacija sa stručnjakom za mentalno zdravlje.