

Formularz 3.2. Skala Depresji

Poniższe pytania dotyczą depresji. Przy każdym pytaniu zaznacz liczbę, która najlepiej oddaje twoje doświadczenia z **ostatniego tygodnia**.

1. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia czułeś/czułaś się pogrążony/pogrążona w depresji?**

- 0 = **Wcale**. W ogóle nie czułem/czułam się pogrążony/pogrążona w depresji.
- 1 = **Rzadko**. Kilka razy czułem/czułam się pogrążony/pogrążona w depresji.
- 2 = **Czasami**. Mniej więcej przez połowę czasu czułem/czułam się pogrążony/pogrążona w depresji.
- 3 = **Często**. Przez większość czasu czułem/czułam się pogrążony/pogrążona w depresji.
- 4 = **Stale**. Przez cały czas czułem/czułam się pogrążony/pogrążona w depresji.

2. **Jak głęboka była depresja w ciągu ostatniego tygodnia?**

- 0 = **Niewielka lub brak**. Depresji nie było lub była ledwie zauważalna.
- 1 = **Łagodna**. Depresja pozostawała na niskim poziomie.
- 2 = **Umiarkowana**. Depresja chwilami była intensywna.
- 3 = **Silna**. Depresja przez większość czasu była intensywna.
- 4 = **Skrajna**. Depresja była przytłaczająca.

3. **Jak często w ciągu ostatniego tygodnia depresja przeszkadzała ci realizować zainteresowania lub podejmować zajęcia, które dawniej sprawiały ci przyjemność?**

- 0 = **Wcale**. Nie mam trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które sprawiają mi przyjemność.
- 1 = **Rzadko**. Z powodu depresji kilka razy miałem/miałam trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia się nie zmienił.
- 2 = **Czasami**. Z powodu depresji mam pewne trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia nieznacznie się zmienił.
- 3 = **Często**. Z powodu depresji mam znaczne trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia zmienił się zdecydowanie, ponieważ już nie interesują mnie rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.
- 4 = **Przez cały czas**. Z powodu depresji nie mogę realizować zainteresowań ani podejmować zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia zmienił się zdecydowanie i już nie robię rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.

4. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia depresja utrudniała ci wykonywanie obowiązków w pracy, szkole lub domu?**

- 0 = **Wcale**. Depresja nie utrudnia mi funkcjonowania w pracy/domu/szkole.
- 1 = **Nieznacznie**. Depresja powoduje pewne zakłócenia w pracy/domu/szkole. Wykonywanie obowiązków było utrudnione, ale udało się zrobić wszystko, co było do zrobienia.
- 2 = **Umiarkowanie**. Depresja utrudnia mi wykonywanie zadań. Większość obowiązków została wykonana, ale kilku rzeczy nie udało się zrobić tak dobrze, jak dawniej.
- 3 = **Poważnie**. Depresja zdecydowanie wpływa na moją zdolność wykonywania zadań. Niektóre obowiązki nadal były wykonywane, ale wiele nie. Depresja pogorszyła moją wydajność.
- 4 = **Skrajnie**. Depresja stała się obezwładniająca. Nie jestem w stanie wykonywać zadań i musiałem/musiałam rzucić szkołę / odejść z pracy / zwolniono mnie lub nie byłem/byłam w stanie wypełniać obowiązków domowych, co ma konsekwencje w postaci windykacji długów, eksmisji itp.

5. **Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia depresja utrudniała ci życie społeczne i relacje z ludźmi?**

- 0 = **Wcale**. Depresja nie wpływa na moje relacje z ludźmi.
- 1 = **Nieznacznie**. Depresja trochę utrudnia mi relacje z ludźmi. Ucierpiałem/ucierpiałam przez nią niektóre relacje z przyjaciółmi i innymi osobami, ale generalnie moje życie społeczne nadal jest satysfakcjonujące.
- 2 = **Umiarkowanie**. Zdarzyły mi się trudności w życiu społecznym, ale nadal mam kilka bliskich relacji. Nie spędzam w towarzystwie tyle czasu, co kiedyś, ale nieraz wychodzę do ludzi.
- 3 = **Poważnie**. Moje relacje z przyjaciółmi i innymi osobami znacznie ucierpiałem/ucierpiałam z powodu depresji. Zajęcia towarzyskie już nie sprawiają mi przyjemności. Bardzo rzadko spędzam czas z innymi ludźmi.
- 4 = **Skrajnie**. Depresja całkowicie zniszczyła moje życie społeczne. Wszystkie relacje z ludźmi pogorszyły się lub zakończyły. Moje życie rodzinne poważnie ucierpiałem/ucierpiałam.

SUMA: _____