

Kwestionariusz przesiewowy w kierunku występowania depresji

Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni występowały u Pani/Pana wymienione poniżej stany?

1. Zmniejszenie zainteresowania sprawami, które dotąd Panią/Pana interesowały lub zmniejszenie odczuwania przyjemności z wykonywania czynności, które dotychczas były odczuwane jako przyjemne?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

2. Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności bez wyraźnej przyczyny?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

3. Problemy ze snem (problemy z zaśnięciem, zbyt wczesne budzenie się, za długi sen, sen nie dający odpoczynku)?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

4. Uczucie zmęczenia lub braku energii, zmniejszenie codziennej aktywności bez wyraźnej przyczyny lub nieproporcjonalnie do przyczyny?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

5. Zmiany dotyczące apetytu (istotne zmniejszenie lub zwiększenie apetytu)?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

6. Poczucie niezadowolenia z siebie, niska samoocena, poczucie, że do niczego się Pan/ Pani nie nadaje?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

7. Poczucie beznadziejności i braku perspektyw?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

8. Rozpamiętywanie niepowodzeń i przykrych wydarzeń z przeszłości?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

9. Problemy ze skupieniem się – trudności w rozumieniu czytanego tekstu, informacji przekazywanych w telewizji, internecie?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

10. Spowolnienie ruchów i/lub myśli na tyle duże, że było zauważalne także dla otoczenia, lub niepokój, podenerwowanie na tyle znaczne, że powodowało zwiększenie ruchliwości?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

11. Myśli, że życie nie ma sensu, że lepiej byłoby umrzeć lub, że należałoby odebrać sobie życie?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

12. Lęk, który pojawiał się zaraz po obudzeniu i towarzyszył Pani/Panu przez cały dzień, obawy, że coś złego mogłoby się wydarzyć?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

13. Zmniejszenie libido lub inne zaburzenia funkcji seksualnych?

- | | |
|--|-------|
| A. W ogóle nie występowały | 0 pkt |
| B. Występowały przez kilka dni | 1 pkt |
| C. Występowały przez więcej niż połowę czasu | 2 pkt |
| D. Występowały niemal przez cały czas | 3 pkt |

14. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy doświadczyła Pani/Pan któregoś z wymienionych wydarzeń?

- Śmierć współmałżonka/partnera
- Rozwód
- Separacja
- Śmierć członka rodziny
- Ciężka choroba lub doznanie urazu
- Pobyty w areszcie/więzieniu
- Utrata pracy
- Ciężka choroba partnera lub członka rodziny
- Przebranzowienie, rozpoczęcie nowej pracy

- | | |
|--------|-------|
| A. TAK | 2 pkt |
| B. NIE | 0 pkt |

15. Czy przyjmuje Pani/Pan obecnie lub przyjmowała/przyjmował Pani/Pan w przeszłości leki psychiatryczne wpływające na nastrój?

- | | |
|--|-------|
| A. Tak, przyjmuję obecnie | 2 pkt |
| B. Nie przyjmuję obecnie ale przyjmowałam/em w przeszłości | 1 pkt |
| C. Nie przyjmuję obecnie i nie przyjmowałam/em w przeszłości | 0 pkt |

16. Czy w Pani/Pana bliskiej rodzinie są osoby, u których występują podobne problemy z nastrojem jak u Pani/Pana?

- | | |
|--------|-------|
| A. TAK | 1 pkt |
| B. NIE | 0 pkt |

Interpretacja wyników:

Przy wyniku powyżej 9 punktów powinna/powinien Pani/Pan zgłosić się do lekarza celem rozszerzenia wywiadu i weryfikacji czy występują u Pani/Pana zaburzenia nastroju i jaki mają charakter.

Wynik powyżej 20 punktów wskazuje, że może u Pani/Pana występować depresja o nasileniu umiarkowanym lub ciężkim. Proszę nie odwlekać wizyty u specjalisty (lekarz rodzinny lub psychiatra), który wdroży odpowiednie postępowanie.

Kwestionariusz stanowi autorskie rozszerzenie i modyfikację kwestionariusza PHQ-9 opracowanego przez doktorów R.L. Spitzer, J.B.W. Williams, K. Kroenke oraz współpracowników (Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med. 2001 Sep;16(9):606-13. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x). Kwestionariusz nie jest narzędziem do rozpoznawania depresji a narzędziem przesiewowym. Ma on na celu wychwycenie stanów wymagających konsultacji lekarskiej. Ostateczne rozpoznanie ustala lekarz.
