

**UPITNIK O SIMPTOMIMA DEPRESIJE (SAMOPROCJENA)
(IDS-SR)**

IME I PREZIME: _____ DANAŠNJI DATUM _____

Molimo zaokružite za svaku rečenicu jedan odgovor koji vas najbolje opisuje u proteklih 7 dana.

1. Početak spavanja:
 - 0 Nijedan dan mi nije bilo potrebno više od 30 minuta da zaspim.
 - 1 Bilo mi je potrebno najmanje 30 minuta da zaspim, manje od 50% vremena (3 dana ili manje od proteklih 7 dana).
 - 2 Bilo mi je potrebno najmanje 30 minuta da zaspim, više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
 - 3 Bilo mi je potrebno više od 60 minuta da zaspim, više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
2. Spavanje tijekom noći:
 - 0 Nisam se budio/la noću.
 - 1 Imao/la sam nemiran, lagan san s nekoliko kratkih buđenja svake noći.
 - 2 Budio/la sam se najmanje jednom na noć, ali sam lako ponovno zaspao/la.
 - 3 Probudio/la sam se više od jednom na noć i ostao/la sam budan/na 20 minuta ili više, više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
3. Prerano buđenje:
 - 0 Većinu vremena se nisam probudio/la više od 30 minuta prije nego što sam trebao/la ustati.
 - 1 Više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana) probudio/la sam se više od 30 minuta prije nego što sam trebao/la ustati.
 - 2 Skoro uvijek sam se probudio/la najmanje otprilike jedan sat prije nego što sam trebao/la, ali sam prije ili poslije ponovo zaspao/la.
 - 3 Probudio/la sam se najmanje jedan sat prije nego što sam trebao/la i nisam mogao/la ponovo zaspati.
4. Prekomjerno spavanje:
 - 0 Nisam spavao/la duže od 7-8 sati na noć, i nisam drijemao/la tijekom dana.
 - 1 Nisam spavao/la duže od 10 sati u razdoblju od 24 sata, uključujući drijemanja.
 - 2 Nisam spavao/la duže od 12 sati u razdoblju od 24 sata, uključujući drijemanja.
 - 3 Spavao/la sam duže od 12 sati u razdoblju od 24 sata, uključujući drijemanja.
5. Osjećaj tuge:
 - 0 Nisam se osjećao/la tužno.
 - 1 Osjećao/la sam se tužno manje od 50% vremena (3 dana ili manje od proteklih 7 dana).
 - 2 Osjećao/la sam se tužno više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
 - 3 Osjećao/la sam se tužno skoro cijelo vrijeme.
6. Osjećaj razdražljivosti:
 - 0 Nisam se osjećao/la razdražljivo.
 - 1 Osjećao/la sam se razdražljivo manje od 50% vremena (3 dana ili manje od proteklih 7 dana).
 - 2 Osjećao/la sam se razdražljivo više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
 - 3 Osjećao/la sam se krajnje razdražljivo skoro cijelo vrijeme.
7. Osjećaj tjeskobe ili napetosti:
 - 0 Nisam se osjećao/la tjeskobno ili napeto.
 - 1 Osjećao/la sam se tjeskobno (napeto) manje od 50% vremena (3 dana ili manje od proteklih 7 dana).
 - 2 Osjećao/la sam se tjeskobno (napeto) više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
 - 3 Osjećao/la sam se krajnje tjeskobno (napeto) skoro cijelo vrijeme.
8. Vaša reakcija na dobre ili željene događaje:
 - 0 Moja je reakcija bila pozitivna, i to je trajalo nekoliko sati, kad se nešto dobro dogodilo.
 - 1 Moja reakcija je bila pozitivna kad se nešto dobro dogodilo, ali ne onoliko koliko bi inače trebala biti.
 - 2 Moja reakcija je bila samo donekle pozitivna, i to samo na neke željene događaje.
 - 3 Moja reakcija nije uopće bila pozitivna, čak i kad se nešto vrlo dobro ili željeno dogodilo u mojem životu.
9. Raspoloženje prema dijelu dana:
 - 0 Dio dana nije utjecao na moje raspoloženje.
 - 1 Moje raspoloženje je često ovisilo o dijelu dana zbog vanjskih okolnosti (npr. kad sam bio/la sam/a, kad sam radio/la).
 - 2 Moje raspoloženje je općenito više ovisilo o dijelu dana nego o vanjskim okolnostima.
 - 3 Moje raspoloženje je bilo očito i predvidljivo bolje ili gore u određeno vrijeme svakog dana.
- 9A. Je li vaše raspoloženje obično bilo gore ujutro, popodne ili navečer? (zaokružite jedno, ako je primjenjivo)
- 9B. Pripisujete li promjenu vašeg raspoloženja vanjskim okolnostima? (da ili ne) (zaokružite jedno)

10. Kvaliteta vašeg raspoloženja:

- 0 Raspoloženje (unutarnji osjećaji) u kojem sam se nalazio/la u velikoj mjeri je uobičajeno.
- 1 Moje je raspoloženje bilo tužno, a ta je tuga bila gotovo ista kao i osjećaj tuge koji bih imao/la kad bi mi netko blizak umro ili me napustio.
- 2 Moje je raspoloženje bilo tužno, ali je ta tuga bila malo različite kvalitete od tuge koju bih osjećao/la kad bi mi netko blizak umro ili me napustio.
- 3 Moje je raspoloženje bilo tužno, ali je ta tuga bila vrlo različita od vrste tuge povezane sa žalovanjem ili gubitkom.

Molimo vas odgovorite ili na 11. ili na 12. (ne na oba)

11. Smanjenje apetita:

- 0 Nije bilo promjene u mojem uobičajenom apetitu.
- 1 Jeo/la sam donekle rjeđe ili manje količine hrane nego obično.
- 2 Jeo/la sam puno manje nego obično, i to samo uz osobni napor.
- 3 Rijetko sam jeo/la u razdoblju od 24 sata, i to samo uz krajnji osobni napor ili kada su me drugi nagovorili da jedem.

12. Povećanje apetita:

- 0 Nije bilo promjene u mojem uobičajenom apetitu.
- 1 Osjećao/la sam potrebu za jelom češće nego obično.
- 2 Redovito sam jeo/la češće i/ili veće količine hrane nego obično.
- 3 Osjećao/la sam jaku potrebu za prejedanjem za vrijeme i između obroka.

Molimo vas odgovorite ili na 13. ili na 14. (ne na oba)

13. Smanjenje težine (tijekom 14 dana):

- 0 Nije bilo promjene u mojoj težini.
- 1 Osjećam se kao da sam neznatno izgubio/la na težini.
- 2 Izgubio/la sam 1 kilogram ili više.
- 3 Izgubio/la sam 2 kilograma ili više.

14. Povećanje težine (tijekom 14 dana):

- 0 Nije bilo promjene u mojoj težini.
- 1 Osjećam se kao da sam neznatno dobio/la na težini.
- 2 Dobio/la sam 1 kilogram ili više.
- 3 Dobio/la sam 2 kilograma ili više.

15. Koncentracija i donošenje odluka:

- 0 Nije bilo promjene u mojoj uobičajenoj sposobnosti da se koncentriram ili donosim odluke.
- 1 Povremeno sam se osjećao/la neodlučno ili bih primijetio/la da mi je pažnja odlutala.
- 2 Većinu vremena sam se naprezao/la da usredotočim svoju pažnju ili da donesem odluke.
- 3 Nisam se mogao/la koncentrirati dovoljno dobro na čitanje ili nisam mogao/la donijeti čak ni manje odluke.

16. Viđenje sebe:

- 0 Smatrao/la sam da sam jednako vrijedan/na i dostojan/na kao i ostali ljudi.
- 1 Više sam se okrivljavao/la nego obično.
- 2 Uvelike sam vjerovao/la da uzrokuje probleme drugima.
- 3 Skoro stalno sam razmišljao/la o svojim većim i manjim nedostacima.

17. Viđenje svoje budućnosti:

- 0 Imao/la sam optimistično viđenje svoje budućnosti.
- 1 Povremeno sam bio/la pesimističan/na u pogledu svoje budućnosti, ali većim dijelom sam vjerovao/la da će se stvari poboljšati.
- 2 Prilično sam bio/la siguran/na da mi moja bliska budućnost (1-2 mjeseca) ne obećava mnogo dobrog.
- 3 Nisam imao/la nade da će mi se išta dobrog ikada dogoditi u budućnosti.

18. Razmišljanja o smrti ili samoubojstvu:

- 0 Nisam razmišljao/la o samoubojstvu ili smrti.
- 1 Osjećao/la sam da je život prazan ili sam se pitao/la je li vrijedan življenja.
- 2 Razmišljao/la sam o samoubojstvu ili smrti nekoliko puta tjedno po nekoliko minuta.
- 3 Razmišljao/la sam o samoubojstvu ili smrti nekoliko puta dnevno u detaljima, ili sam napravio/la određene planove za samoubojstvo ili sam si stvarno pokušao/la oduzeti život.

19. Opća zainteresiranost:

- 0 Nije bilo promjene u mojoj uobičajenoj zainteresiranosti za druge ljude ili aktivnosti.
- 1 Opažao/la sam da sam manje zainteresiran/a za ljude ili aktivnosti.
- 2 Primjećivao/la sam da imam interes za samo jednu ili dvije aktivnosti kojima sam se prije bavio/la.
- 3 Nisam imao/la praktički nikakav interes za aktivnosti kojima sam se prije bavio/la.

20. Fizička energija:

- 0 Nije bilo promjene u mojoj uobičajenoj fizičkoj energiji.
- 1 Zamarao/la sam se lakše nego obično.
- 2 Morao/la sam uložiti veliki napor da započnem ili dovršim svoje uobičajene dnevne aktivnosti (na primjer kupovinu, domaću zadaću, kuhanje ili odlazak na posao).
- 3 Ja doista nisam mogao/la obavljati većinu svojih uobičajenih dnevnih aktivnosti jer jednostavno nisam imao/la energije.

21. Sposobnost za zadovoljstvo ili užitak (isključujući seks):

- 0 Uživao/la sam u ugodnim aktivnostima u istoj mjeri kao i obično.
- 1 Nisam osjećao/la uobičajeno uživanje u ugodnim aktivnostima.
- 2 Rijetko sam osjetio/la zadovoljstvo u bilo kojoj aktivnosti.
- 3 Nisam mogao/la doživjeti nikakvo zadovoljstvo niti užitak ni u čemu.

22. Interes za seks (molimo vas ocijenite interes, ne aktivnost):

- 0 Bio/la sam jednako zainteresiran/a za seks kao i obično.
- 1 Moj interes za seks je bio nešto manji nego obično ili mi seks nije pružao isto zadovoljstvo kao i inače.
- 2 Imao/la sam slabu želju ili mi je seks rijetko pružao zadovoljstvo.
- 3 Uopće nisam imao/la interes niti mi je seks pružao ikakvo zadovoljstvo.

23. Osjećaj usporenosti:

- 0 Mislio/la sam, govorio/la sam i kretao/la sam se svojom uobičajenom brzinom.
- 1 Primijetio/la sam da je moje razmišljanje usporeno ili da moj glas zvuči jednolično ili bezizražajno.
- 2 Trebalo mi je nekoliko sekundi da odgovorim na većinu pitanja i siguran/na sam da je moje razmišljanje bilo usporeno.
- 3 Često nisam mogao/la odgovoriti na pitanja bez krajnjeg napora.

24. Osjećaj nemira:

- 0 Nisam osjećao/la nemir.
- 1 Često sam se vrpolio/la, savijao/la ruke ili sam imao/la potrebu da mijenjam položaj dok sjedim.
- 2 Imao/la sam iznenadnu potrebu za kretanjem i bio/la sam prilično nemiran/a.
- 3 Katkada nisam mogao/la ostati sjediti i imao/la sam potrebu hodati naokolo.

25. Bolovi:

- 0 Nisam imao/la nikakav osjećaj težine u rukama ili nogama i nisam imao/la nikakvih bolova.
- 1 Ponekad sam imao/la glavobolje ili bolove u trbuhu, leđima ili zglobovima, ali su ti bolovi bili samo povremeno prisutni i nisu ometali moje svakodnevne aktivnosti.
- 2 Imao/la sam te vrste bolova većinu vremena.
- 3 Ti su bolovi bili tako jaki da sam morao/la odustati od mojih aktivnosti.

26. Ostali tjelesni simptomi:

- 0 Nisam imao/la niti jedan od ovih simptoma: ubrzano lupanje srca, zamagljen vid, znojenje, hladni i topli valovi, bol u prsima, nepravilni i ubrzani otkucaji srca u prsima, zvonjenje u ušima ili drhtanje.
- 1 Imao/la sam neke od tih simptoma, ali su oni bili blagi i prisutni samo ponekad.
- 2 Imao/la sam nekoliko tih simptoma i prilično su mi smetali.
- 3 Imao/la sam nekoliko tih simptoma i kada bi se oni pojavili morao/la sam prestati raditi što god da sam radio/la.

27. Napadaji panike i fobije:

- 0 Nisam imao/la napadaje panike niti posebnih strahova (fobija) (npr. od životinja ili visine).
- 1 Imao/la sam blage napadaje panike ili strahove koji obično nisu mijenjali moje ponašanje niti su mi onemogućavali funkcioniranje.
- 2 Imao/la sam značajne napadaje panike ili strahove koji su me prisiljavali da promijenim ponašanje ali mi nisu onemogućavali funkcioniranje.
- 3 Imao/la sam napadaje panike najmanje jednom tjedno ili jake strahove koji su mi onemogućavali obavljanje mojih dnevnih aktivnosti.

28. Zatvor stolice i proljev:

- 0 Nisam imao/la ni zatvor stolice niti proljev.
- 1 Imao/la sam povremeni blagi zatvor stolice ili blagi proljev.
- 2 Imao/la sam proljev ili zatvor stolice većinu vremena, ali to nije ometalo moje svakodnevno funkcioniranje.
- 3 Imao/la sam zatvor stolice ili proljev, za to sam uzimao/la lijekove ili je to ometalo moje svakodnevne aktivnosti.

29. Osjetljivost u međuljudskim odnosima:

- 0 Nisam baš lako imao/la dojam da sam odbačen/a, omalovažavan/a, kritiziran/a ili povrijeđen/a od strane drugih.
- 1 Povremeno sam se osjećao/la odbačeno, omalovažavano, kritizirano ili povrijeđeno od strane drugih.
- 2 Često sam se osjećao/la odbačeno, omalovažavano, kritizirano ili povrijeđeno od strane drugih, ali su ti osjećaji imali samo mali utjecaj na moje odnose ili posao.
- 3 Često sam se osjećao/la odbačeno, omalovažavano, kritizirano ili povrijeđeno od strane drugih i ti su osjećaji narušili moje odnose i posao.

30. Fizički osjećaj iscrpljenosti i fizička energija:

- 0 Nisam imao/la osjećaj da sam fizički iscrpljen/a i bez fizičke energije.
- 1 Povremeno sam se osjećao/la fizički iscrpljen/a i bez fizičke energije, ali bez negativnog utjecaja na posao, školu ili razinu aktivnosti.
- 2 Osjećao/la sam se fizički iscrpljen/a (bez fizičke energije) više od 50% vremena (4 dana ili više od proteklih 7 dana).
- 3 Osjećao/la sam se fizički iscrpljen/a (bez fizičke energije) većinu vremena, nekoliko sati dnevno, nekoliko dana u tjednu.

Hvala vam

Raspon 0-84 Bodovi: _____

©1982, A. John Rush, M.D.