

UNDERSØGELSESSKEMA FOR DEPRESSIV SYMPTOMATOLOGI, PATIENTENS EGEN VURDERING (IDS-SR)

NAVN: _____

DATO: _____

Sæt venligst ved hvert punkt en cirkel omkring den svarmulighed, der bedst beskriver hvordan du har haft det i de sidste syv dage.

1. Besvær med at falde i søvn:
 - 0 Det tager mig aldrig længere end 30 minutter at falde i søvn.
 - 1 Op til 3 aftner om ugen tager det mig mere end 30 minutter at falde i søvn.
 - 2 De fleste aftner tager det mig mere end 30 minutter at falde i søvn.
 - 3 De fleste aftner tager det mig mere end 60 minutter at falde i søvn.
 2. Besvær med at sove om natten:
 - 0 Jeg vågner ikke i løbet af natten.
 - 1 Jeg har en urolig, let søvn med kortvarig opvågning nogle få gange hver nat.
 - 2 Jeg vågner mindst én gang hver nat, men falder let i søvn igen.
 - 3 De fleste nætter vågner jeg mere end én gang om natten og ligger vågen i 20 minutter eller længere.
 3. Tendens til at vågne for tidligt:
 - 0 For det meste vågner jeg højst 30 minutter før jeg skal op.
 - 1 Mere end halvdelen af nætterne vågner jeg mere end 30 minutter før jeg skal op.
 - 2 Jeg vågner næsten altid mere end en times tid før jeg skal op, men jeg falder til sidst i søvn igen.
 - 3 Jeg vågner mindst én time før jeg skal op og kan ikke falde i søvn igen.
 4. Tendens til at sove for meget:
 - 0 Jeg sover højst 7-8 timer om natten og slet ikke i løbet af dagen.
 - 1 Jeg sover op til 10 timer i løbet af et døgn, iberegnet en lur engang imellem.
 - 2 Jeg sover op til 12 timer i løbet af et døgn, iberegnet en lur engang imellem.
 - 3 Jeg sover mere end 12 timer i løbet af et døgn, iberegnet en lur engang imellem.
 5. Tendens til nedtrykthed:
 - 0 Jeg føler mig ikke nedtrykt.
 - 1 Jeg føler mig nedtrykt mindre end halvdelen af tiden.
 - 2 Jeg føler mig nedtrykt det meste af tiden.
 - 3 Jeg føler mig næsten hele tiden nedtrykt.
 6. Tendens til irritabilitet:
 - 0 Jeg føler mig ikke irriteret.
 - 1 Jeg føler mig irriteret mindre end halvdelen af tiden.
 - 2 Jeg føler mig irriteret det meste af tiden.
 - 3 Jeg føler mig særdeles irriteret næsten hele tiden.
 7. Tendens til at være angst eller anspændt:
 - 0 Jeg føler mig ikke angst eller anspændt.
 - 1 Jeg føler mig angst eller anspændt mindre end halvdelen af tiden.
 - 2 Jeg føler mig angst eller anspændt det meste af tiden.
 - 3 Jeg er næsten hele tiden ekstremt angst eller anspændt.
 8. Humørmæssig reaktion på gode eller ønskede begivenheder:
 - 0 Når der hænder noget godt, stiger mit humør til normalt niveau - som så holder i flere timer.
 - 1 Mit humør bliver bedre, når der sker noget godt, men jeg bliver ikke som normalt.
 - 2 Mit humør bliver kun lidt bedre ved nogle få særlige begivenheder.
 - 3 Mit humør bliver slet ikke bedre, selv når der hænder noget virkelig godt eller ønsket i mit liv.
 9. Humør i forhold til tidspunktet på dagen:
 - 0 Der er ingen regelmæssig sammenhæng mellem mit humør og tidspunktet på dagen.
 - 1 Mit humør hænger ofte sammen med tidspunktet på dagen på grund af ydre omstændigheder (f.eks. om jeg er alene eller arbejder).
 - 2 Mit humør hænger generelt mere sammen med selve tidspunktet på dagen end med ydre omstændigheder.
 - 3 Mit humør er klart og forudsigeligt bedre eller værre på et bestemt tidspunkt på dagen.
- 9A. Er dit humør typisk værre om morgenen, eftermiddagen eller aftenen? (sæt ring om én af de tre muligheder)
- 9B. Varierer dit humør på grund af ydre forhold? (ja eller nej) (sæt ring om én af de to muligheder)

10. Sindsstemningens karakter:

- 0 Jeg oplever min sindsstemning (indre følelser), som normal.
- 1 Humøret er nedtrykt, men på en måde der svarer nogenlunde til det triste humør, jeg ville være i, hvis en af mine nærmeste døde eller forlod mig.
- 2 Humøret er nedtrykt, men nedtryktheden adskiller sig en del fra det triste humør, jeg ville være i, hvis en af mine nærmeste døde eller forlod mig.
- 3 Humøret er nedtrykt, men denne følelse er helt anderledes end den, der er forbundet med sorg eller tab.

Besvar venligst enten 11 eller 12 (ikke begge)

11. Nedsat appetit:

- 0 Der er ingen ændring i forhold til min sædvanlige appetit.
- 1 Jeg spiser noget sjældnere eller mindre mængder mad end sædvanligt.
- 2 Jeg spiser meget mindre end sædvanligt og kun med en personlig overvindelse.
- 3 Jeg spiser sjældent indenfor et døgn, og kun med en enorm personlig overvindelse eller når andre overtaler mig til det.

12. Øget appetit:

- 0 Der er ingen ændring i forhold til min sædvanlige appetit.
- 1 Jeg føler trang til at spise oftere end sædvanligt.
- 2 Jeg spiser gennemgående oftere og/eller større mængder mad end sædvanligt.
- 3 Jeg føler mig drevet til at spise for meget både ved måltiderne og mellem måltiderne.

Besvar venligst enten 13 eller 14 (ikke begge)

13. Vægttab i løbet af de sidste to uger:

- 0 Min vægt har ikke ændret sig.
- 1 Det føles som om jeg har tabt mig en smule.
- 2 Jeg har tabt mig 1 kg eller mere.
- 3 Jeg har tabt mig 2 ½ kg eller mere.

14. Vægtøgning løbet af de sidste to uger:

- 0 Min vægt har ikke ændret sig.
- 1 Det føles som om jeg har taget en smule på.
- 2 Jeg har taget 1 kg eller mere på.
- 3 Jeg har taget 2 ½ kg eller mere på.

15. Koncentration / beslutningstagning:

- 0 Der er ingen ændring i min sædvanlige evne til at koncentrere mig eller tage beslutninger.
- 1 Jeg føler mig af og til ubeslutsom eller føler, at jeg ikke kan fastholde opmærksomheden.
- 2 Det meste af tiden må jeg virkelig anstrenge mig for at koncentrere mig eller tage beslutninger.
- 3 Jeg kan ikke koncentrere mig nok til at læse eller jeg er ikke i stand til tage selv mindre beslutninger.

16. Syn på mig selv:

- 0 I mine øjne er jeg lige så meget værd og fortjener at have det ligeså godt som alle andre mennesker.
- 1 Jeg er mere selvbekræftende end jeg plejer at være.
- 2 Jeg tror for det meste at jeg giver andre mennesker problemer.
- 3 Jeg tænker næsten hele tiden på større og mindre fejl ved mig selv.

17. Syn på min fremtid:

- 0 Jeg ser optimistisk på min fremtid.
- 1 Jeg er af og til pessimistisk med hensyn til min fremtid, men for det meste tror jeg på, at det vil gå bedre.
- 2 Jeg er ret sikker på, at min nærmeste fremtid (1-2 måneder) ikke er særligt lovende.
- 3 Jeg tror ikke der er noget håb om at det vil gå godt for mig på noget som helst tidspunkt i fremtiden.

18. Tanker om død eller selvmord:

- 0 Jeg tænker ikke på selvmord eller død.
- 1 Jeg føler, at tilværelsen er tom, eller spekulerer på om livet er værd at leve.
- 2 Jeg tænker på selvmord eller død flere gange om ugen, i flere minutter ad gangen.
- 3 Jeg tænker indgående på selvmord eller død flere gange om dagen, eller jeg har lagt konkrete selvmordsplaner, eller jeg har faktisk forsøgt at tage mit liv.

19. Generel interesse:

- 0 Min interesse for andre mennesker og aktiviteter er uændret.
- 1 Jeg har lagt mærke til, at min interesse for andre mennesker eller aktiviteter er blevet mindre.
- 2 Jeg har lagt mærke til, at det er kun en eller to af mine tidligere aktiviteter jeg stadigvæk er interesseret i.

- 3 Jeg har praktisk taget ingen interesse længere for mine tidligere aktiviteter.

- 2 Jeg føler trang til bevæge mig omkring hele tiden og er temmelig rastløs.
- 3 Til tider er jeg overhovedet ikke i stand til at blive siddende, men er nødt til at trave frem og tilbage.

20. Energieniveau:

- 0 Der er ingen ændring i forhold til mit sædvanlige energiniveau.
- 1 Jeg bliver hurtigere træt end normalt.
- 2 Jeg skal gøre mig store anstrengelser for at komme i gang med eller blive færdig med mine sædvanlige daglige aktiviteter (f.eks. købe ind, gøre husarbejde, lave mad eller gå på arbejde).
- 3 Jeg er faktisk ikke i stand til at udføre de fleste af mine sædvanlige daglige aktiviteter, fordi jeg simpelthen ikke har energi til det.

21. Evnen til at glæde sig over eller nyde noget (bortset fra sex):

- 0 Jeg nyder fornøjelige aktiviteter lige så meget som jeg plejer.
- 1 Jeg oplever ikke den samme glæde som sædvanlig ved fornøjelige aktiviteter.
- 2 Det er sjældent at jeg føler glæde ved nogen som helst aktivitet.
- 3 Det er mig ikke muligt at føle glæde eller nydelse ved noget som helst.

22. Interesse for sex (angiv venligst interesse, ikke aktivitet):

- 0 Min interesse for sex er helt uændret.
- 1 Min interesse for sex er noget mindre end sædvanlig, eller jeg har ikke samme glæde ved sex som jeg plejer.
- 2 Jeg har kun lidt lyst til eller sjældent glæde ved sex.
- 3 Jeg har absolut ingen interesse for eller glæde ved sex.

23. Følelse af langsomhed:

- 0 Jeg tænker, taler og bevæger mig i mit sædvanlige tempo.
- 1 Jeg synes, at jeg tænker langsommere eller at min stemme lyder kedelig og flad.
- 2 Det tager mig flere sekunder at svare på de fleste spørgsmål, og jeg er sikker på at jeg tænker langsommere.
- 3 Jeg er ofte ikke i stand til at svare på spørgsmål uden at gøre mig store anstrengelser.

Følelse af rastløshed:

- 0 Jeg føler mig ikke rastløs.
- 1 Jeg er ofte urolig, vrider mine hænder eller er nødt til at skifte stilling når jeg sidder ned.

25. Smerter:

- 0 Jeg føler mig ikke tung i mine arme eller ben og har ingen smerter.
- 1 Det sker at jeg får hovedpine eller mave-, ryg- eller ledsmerter, men det er smerter der kun forekommer engang imellem, og de forhindrer mig ikke i at passe mine gøremål.
- 2 Den slags smerter har jeg det meste af tiden.
- 3 Disse smerter er så stærke at de tvinger mig til at afbryde hvad jeg er i gang med.

26. Andre fysiske symptomer:

- 0 Jeg har ingen af følgende symptomer: hurtig hjertebanken, sløret syn, svedeture, hede- og kuldeture, smerter i brystet, kolbøtteagtige hjerteslag, ringen for ørene eller rysten.
- 1 Jeg har nogle af disse symptomer, men de er lette og forekommer kun engang imellem.
- 2 Jeg har flere af disse symptomer, og de generer mig temmelig meget.
- 3 Jeg har flere af disse symptomer, og når de forekommer, er jeg nødt til at afbryde hvad jeg er i gang med.

27. Symptomer forbundet med panik / fobier:

- 0 Jeg får ikke panikanfald eller har situationsbestemte angstfølelser (fobier) (som f.eks. over for højder eller visse dyr).
- 1 Jeg får lette panikanfald eller angstfølelser som normalt ikke påvirker min adfærd eller hindrer mig i at fungere.
- 2 Jeg får stærke panikanfald eller angstfølelser som tvinger mig til at ændre min adfærd, men som ikke hindrer mig i at fungere.
- 3 Jeg oplever mindst én gang om ugen et panikanfald eller angst der er så stærk, at det hindrer mig i at udføre mine daglige aktiviteter.

28. Forstoppelse / diarré:

- 0 Der er ingen ændring i mine sædvanlige afføringsvaner.
- 1 Jeg har ind imellem forstoppelse eller diarré, men kun i let grad.
- 2 Jeg har diarré eller forstoppelse det meste af tiden, men det har ingen indvirkning på min funktionsevne i det daglige.
- 3 Jeg har forstoppelse eller diarré, som jeg tager medicin for eller som går ud over mine daglige aktiviteter.

29. Overfølsomhed i omgang med andre mennesker:

- 0 Jeg har slet ikke været tilbøjelig til at føle mig afvist, forbigået, kritiseret eller såret af andre.
- 1 Jeg har af og til følt mig afvist, forbigået, kritiseret eller såret af andre.
- 2 Jeg har ofte følt mig afvist, forbigået, kritiseret eller såret af andre, men sådanne følelser har haft meget lidt indflydelse på mit forhold til andre mennesker eller på mit arbejde.
- 3 Jeg har ofte følt mig afvist, forbigået, kritiseret eller såret af andre, og disse følelser har forstyrret mit forhold til andre mennesker og til mit arbejde.

30. Kraftsløshed/ blytungthed / fysisk energi:

- 0 Jeg har ikke oplevet en fysisk fornemmelse af at være tynget ned og uden fysisk energi.
- 1 Jeg har en gang imellem haft perioder hvor jeg følte mig fysisk tynget ned og uden fysisk energi, men uden at dette havde en negativ indvirkning på arbejde, skolegang eller aktivitetsniveau.
- 2 Jeg føler mig fysisk tynget ned (uden fysisk energi) mere end halvdelen af tiden.
- 3 Jeg føler mig fysisk tynget ned (uden fysisk energi) det meste af tiden, adskillige timer dagligt, flere dage om ugen.

Hvilke tre punkter (spørgsmål) var lettest at forstå? _____

Tak for hjælpen.

Scoringsområde: 0 - 90

Score: _____

Revideret 6/1/88