

**DEPRESĪVO SIMPTOMU APTAUJA (AIZPILDA PACIENTS)
(IDS-SR)**

VĀRDS, UZVĀRDS: _____

ŠODIENAS DATUMS _____

Lūdzu, apvelciet ar aplīti vienu atbildes variantu katrā jautājumā, kas vislabāk apraksta Jūsu stāvokli iepriekšējo septiņu dienu laikā.

1. Aizmigšana
 - 0 Man nekad nav nepieciešams ilgāk par 30 minūtēm, lai aizmigtu.
 - 1 Mazāk kā pusē gadījumu (3 vai mazāk no iepriekšējām 7 dienām) man nepieciešamas vismaz 30 minūtes, lai aizmigtu.
 - 2 Vairāk kā pusē gadījumu (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) man nepieciešamas vismaz 30 minūtes, lai aizmigtu.
 - 3 Vairāk kā pusē gadījumu (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) man vajadzīgas vairāk kā 60 minūtes, lai aizmigtu.
2. Nakts miegs
 - 0 Es nepamostos nakts laikā.
 - 1 Katru nakti mans miegs ir nemierīgs un „caurs” ar dažām, neilgām pamošanās reizēm.
 - 2 Vismaz vienu reizi pamostos katru nakti, bet tad atkal viegli aizmiegu.
 - 3 Vairāk kā pusē gadījumu (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām), katru nakti pamostos vairāk kā vienu reizi un esmu nomodā vismaz 20 minūtes.
3. Pāragra pamošanās
 - 0 Visbiežāk pamostos ne agrāk kā 30 minūtes pirms laika, kad man ir jāceļas.
 - 1 Vairāk kā pusē gadījumu (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) pamostos vairāk kā 30 minūtes pirms laika, kad man ir jāceļas.
 - 2 Gandrīz vienmēr pamostos vismaz stundu vai aptuveni stundu pirms laika, kad man ir jāceļas, bet tad atkal aizmiegu.
 - 3 Pamostos vismaz vienu stundu pirms laika, kad man ir jāceļas un nevaru aizmigt.
4. Pārmērīgi ilgs miegs
 - 0 Neguļu ilgāk kā 7-8 stundas/naktī, neskaitot nosnaušanos dienas laikā.
 - 1 Neguļu ilgāk kā 10 stundas 24 stundu laikā, ieskaitot nosnaušanos.
 - 2 Neguļu ilgāk par 12 stundām 24 stundu laikā, ieskaitot nosnaušanos.
 - 3 Guļu ilgāk kā 12 stundas 24 stundu laikā, ieskaitot nosnaušanos.
5. Grūtsirdība
 - 0 Neizjūtu grūtsirdību.
 - 1 Mazāk kā pusē no laika (3 vai mazāk no iepriekšējām 7 dienām) izjūtu grūtsirdību.
 - 2 Vairāk kā pusē no laika (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) izjūtu grūtsirdību.
 - 3 Gandrīz visu laiku jūtos grūtsirdīgs(-a).
6. Aizkaitināmība
 - 0 Nejūtos aizkaitināts(-a).
 - 1 Mazāk kā pusē no laika (3 vai mazāk no iepriekšējām 7 dienām) jūtos aizkaitināts(-a).
 - 2 Vairāk kā pusē no laika (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) jūtos aizkaitināts(-a).
 - 3 Gandrīz visu laiku jūtos ārkārtīgi aizkaitināts(-a).
7. Uztraukums vai saspringums
 - 0 Nejūtos uztraukts(-a) vai saspringts(-a).
 - 1 Mazāk kā pusē no laika (3 vai mazāk no iepriekšējām 7 dienām) jūtos uztraukts(-a) (saspringts(-a)).
 - 2 Vairāk kā pusē no laika (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām) jūtos uztraukts(-a) (saspringts(-a)).
 - 3 Gandrīz visu laiku jūtos ārkārtīgi uztraukts(-a) (saspringts(-a)).
8. Garastāvokļa maiņas, notiekot labiem vai vēlamiem notikumiem
 - 0 Ja notiek kaut kas labs, garastāvoklis kļūst normāls, un tāds saglabājas vairākas stundas.
 - 1 Ja notiek kaut kas labs, garastāvoklis uzlabojas, bet ne līdz normālam līmenim.
 - 2 Ir tikai daži vēlami notikumi, kas man uzlabo garastāvokli.
 - 3 Garastāvoklis neuzlabojas nemaz pat tad, ja notiek kādi ļoti labi vai vēlami notikumi manā dzīvē.
9. Garastāvokļa saistība ar dienas laiku
 - 0 Nav pastāvīgas saistības starp manu garastāvokli un diennakts laiku.
 - 1 Mans garastāvoklis bieži ir atkarīgs no diennakts laika, kad to ietekmē apkārtējie notikumi (piemēram, tad, ka esmu viens(-a), strādāju).
 - 2 Kopumā manu garastāvokli vairāk ietekmē diennakts laiks, nevis apkārtējie notikumi.
 - 3 Mans garastāvoklis katru dienu skaidri un prognozējami ir labāks vai sliktāks noteiktā diennakts laikā.
- 9A. Vai Jūsu garastāvoklis parasti ir sliktāks no rīta, pēcpusdienā vai vakarā? (apvelciet ar aplīti vienu, ja tas uz jums attiecas)
- 9B. Vai Jūsu garastāvokļa maiņas ir atkarīgas no apkārtējiem notikumiem? (jā vai nē) (apvelciet ar aplīti vienu)

10. Garastāvokļa kvalitāte

- 0 Garastāvoklis (iekšējās sajūtas) galvenokārt ir normāls.
- 1 Jūtos bēdīgs(-a), bet šīs bēdas maz atšķiras no tām, kuras es jūtu, ja kāds man tuvs cilvēks nomirst vai ir devies prom.
- 2 Jūtos bēdīgs(-a), bet šīs bēdas nedaudz vairāk atšķiras no tām, kādas es jūtu, ja kāds man tuvs cilvēks nomirst vai ir devies prom.
- 3 Jūtos bēdīgs(-a), bet šīs bēdas ir ievērojami atšķirīgas no tām skumjām, kuras izraisa sarūgtinājums vai zaudējums.

Lūdzu, atbildiet uz 11. vai 12. jautājumu (ne abiem)

11. Apetītes samazināšanās

- 0 Mana apetīte ir tāda pati kā parasti.
- 1 Es ēdu nedaudz retāk vai mazāku ēdiena daudzumu nekā parasti.
- 2 Es ēdu ievērojami mazāk kā parasti un tikai ar piespiešanos.
- 3 Es ēdu reti kad 24 stundu laikā un tikai ar ārkārtīgu piespiešanos vai tad, kad citi mani pierunā ēst.

12. Apetītes palielināšanās

- 0 Mana apetīte ir tāda pati kā parasti.
- 1 Es jūtu nepieciešamību ēst biežāk nekā parasti.
- 2 Es regulāri ēdu biežāk un/vai lielāku ēdiena daudzumu kā parasti.
- 3 Es jūtu spēcīgu vēlmi pārēsties gan ēdienreižu laikā, gan starp tām.

Lūdzu, atbildiet uz 13. vai 14. jautājumu (ne abiem)

13. Svara samazināšanās (iepriekšējo 14 dienu laikā)

- 0 Mans svars ir tāds pats kā parasti.
- 1 Es jūtos tā, it kā man būtu neliels svara zudums.
- 2 Esmu zaudējis(-usi) 1 kg vai vairāk.
- 3 Esmu zaudējis(-usi) 2 kg vai vairāk.

14. Svara palielināšanās (iepriekšējo 14 dienu laikā)

- 0 Mans svars ir tāds pats kā parasti.
- 1 Es jūtos tā, it kā man būtu neliela svara palielināšanās.
- 2 Mans svars ir palielinājies par 1 kg vai vairāk.
- 3 Mans svars ir palielinājies par 2 kg vai vairāk.

15. Spēja koncentrēties/piņņemt lēmumus

- 0 Manas koncentrēšanās spējas un spējas piņņemt lēmumus ir tādas pašas kā parasti.
- 1 Dažreiz jūtos neizlēmīgs(-a) vai jūtu, ka nespēju koncentrēties.
- 2 Lielāko daļu laika cenšos koncentrēt uzmanību vai piņņemt lēmumus.
- 3 Nespēju pietiekoši labi koncentrēties, lai lasītu, vai nespēju piņņemt pat nenozīmīgus lēmumus.

16. Pašvērtējums

- 0 Uzskatu, ka esmu vienlīdz vērtīgs(-a) un pelnījis(-usi) to pašu ko citi.
- 1 Vainoju sevi vairāk nekā parasti.
- 2 Lielā mērā ticu, ka radu citiem problēmas.
- 3 Gandrīz vienmēr domāju par nozīmīgiem un nenozīmīgiem trūkumiem, kas man piemīt.

17. Domas par nākotni

- 0 Manas domas par nākotni ir optimistiskas.
- 1 Dažreiz manas domas par nākotni ir pesimistiskas, bet lielākoties es ticu, ka kļūs labāk.
- 2 Esmu gandrīz pārliecināts(-a), ka mana tuvākā nākotne (1-2 mēnešu laikā) man nenesīs neko labu.
- 3 Man nav cerību, ka ar mani nākotnē varētu notikt kas labs.

18. Domas par nāvi vai pašnāvību

- 0 Nedomāju par pašnāvību vai nāvi.
- 1 Man šķiet, ka dzīve ir tukša un šaubos, vai ir vērts dzīvot.
- 2 Vairākas reizes nedēļā, vairākas minūtes ilgi domāju par pašnāvību vai nāvi.
- 3 Es domāju par pašnāvību vai nāvi vairākas reizes dienā, apdomājot noteiktas niānses, vai arī man ir noteikti pašnāvības plāni vai esmu faktiski mēģinājis(-usi) izdarīt pašnāvību.

19. Vispārējās intereses

- 0 Nav mainījušās parastās intereses par citiem cilvēkiem vai darbībām.
- 1 Esmu pamanījis(-usi), ka mani mazāk interesē cilvēki vai darbības.
- 2 Esmu atklājis(-usi), ka mani interesē tikai viena vai divas darbības no tām, ar kurām es nodarbojos agrāk.
- 3 Mani neinteresē gandrīz neviena no agrāk veiktajām darbībām.

20. Enerģijas daudzums

- 0 Mans enerģijas daudzums ir tāds pats kā parasti.
- 1 Nogurstu ātrāk kā parasti.
- 2 Man ir jāpieliek lielas pūles, lai uzsāktu ierastās ikdienas darbības (piemēram, iepirkšanos, mājas darbus, ēst gatavošanu vai došanos uz darbu).
- 3 Es faktiski nespēju veikt lielāko daļu no manām ikdienas darbībām, jo man nav enerģijas.

21. Bauda un prieks (izņemot seksu)

- 0 Man sagādā prieku patīkamas darbības tikpat daudz kā agrāk.
- 1 Es negūstu ierasto prieku no patīkamām darbībām.
- 2 Es reti kad gūstu prieku no jebkādam darbībām.
- 3 Nekas nesagādā prieku vai baudu.

22. Interese par seksu (lūdzu, novērtējiet interesi, nevis aktivitāti)
- 0 Sekss mani interesē tāpat kā parasti.
 - 1 Sekss mani interesē nedaudz mazāk kā parasti vai arī es negūstu tikpat lielu baudu no seksa kā parasti.
 - 2 Man ir neliela vēlme nodarboties ar seksu vai arī es reti no tā gūstu baudu.
 - 3 Absolūti nav nekādas intereses par seksu vai arī negūstu nekādu baudu no seksa.
23. Aiztures sajūta
- 0 Es domāju, runāju un kustos tikpat ātri kā parasti.
 - 1 Liekas, ka domāju lēnāk vai mana balss izklausās aizsmakusi vai vienmuļa.
 - 2 Nepieciešamas dažas sekundes, lai atbildētu uz vairumu jautājumu, un esmu drošs(-a), ka mana domāšana kļuvusi lēnāka.
 - 3 Bieži nespēju atbildēt uz jautājumiem, neveltot ārkārtīgas pūles.
24. Nemiers
- 0 Es nejūtos nemierīgs(-a).
 - 1 Es bieži esmu nemierīgs(-a), laužu rokas vai arī grozos tad, kad sežu.
 - 2 Man ir vēlme kustēties un esmu samērā uztraukts(-a).
 - 3 Reizēm nespēju mierīgi nosēdēt, un man ir nepieciešamība staigāt apkārt.
25. Sāpes un smelgšana
- 0 Nejūtu smaguma sajūtu rokās vai kājās, un man arī nekas nesāp vai nesmeldz.
 - 1 Dažreiz man ir galvassāpes vai sāpes vēderā, mugurā vai locītavās, bet šīs sāpes ir tikai dažreiz, un tās mani neattur veikt to, ko vēlos.
 - 2 Lielāko daļu laika jūtu šāda veida sāpes.
 - 3 Šīs sāpes ir tik spēcīgas, ka to ietekmē man jāpārtrauc tas, ko daru.
26. Citi ķermeņa simptomi
- 0 Man nav neviena no šiem simptomiem: sirds dauzīšanās, redzes miglošanās, svīšanas, karstuma vai aukstuma viļņiem, sāpēm krūtīs, sirds kūleņošanas, zvanīšanas ausīs vai trīcēšanas.
 - 1 Man ir daži no šiem simptomiem, bet tie ir mēreni un tikai dažreiz.
 - 2 Man ir vairāki šādi simptomi, un tie mani diezgan lielā mērā traucē.
 - 3 Man ir daži no šiem simptomiem un, kad tie parādās, es pārtraucu darīt jebko, ko darīju līdz tam.
27. Panikas/fobiju simptomi
- 0 Man nav panikas lēkmju vai specifisku baiļu (fobiju) (piemēram, no dzīvniekiem vai augstuma).
 - 1 Man ir bijušas nelielas panikas lēkmes vai bailes, bet parasti tās manu uzvedību nemaina, kā arī neaptur manas darbības.
 - 2 Man ir izteiktas panikas lēkmes vai bailes, kas maina manu uzvedību, bet tas nepārtrauc manas darbības.
 - 3 Vismaz reizi nedēļā man ir panikas lēkmes vai spēcīgas bailes, kas man neļauj veikt manas ikdienas darbības.
28. Aizcietējums/caureja
- 0 Mana vēdera izeja ir tāda pati kā parasti.
 - 1 Šad tad man ir mērens aizcietējums vai neliela caureja.
 - 2 Lielāko laiku daļu man ir aizcietējums vai caureja, bet tie neietekmē manas ikdienas darbības.
 - 3 Manu aizcietējumu vai caurejas dēļ man jālieto zāles, vai arī šie simptomi traucē manas ikdienas darbības.
29. Jūtīgums saskarē ar līdzcilvēkiem
- 0 Es nejūtu, ka visi mani viegli atraidītu, necienītu, kritizētu vai sāpinātu.
 - 1 Dažreiz jūtu, ka citi mani atraida, neciena, kritizē vai sāpina.
 - 2 Bieži jūtu, ka citi mani atraida, neciena, kritizē vai sāpina, bet šīs sajūtas tikai nedaudz ietekmē manas attiecības ar cilvēkiem vai darbu.
 - 3 Es bieži jūtos, ka citi mani atraida, neciena, kritizē vai sāpina, un šīs sajūtas pasliktina manas attiecības ar cilvēkiem un darbu.
30. Svina smagums locekļos/fiziskā enerģija
- 0 Neesmu izjutis(-usi) smaguma sajūtu vai, ka manam ķermenim nav enerģijas.
 - 1 Dažreiz jūtu smagumu un ķermenim nav enerģijas, bet tas neietekmē negatīvi manu darbu, mācības skolā vai aktivitātes līmeni.
 - 2 Jūtu fizisku smaguma sajūtu (bez fiziskās enerģijas) vairāk kā pusē gadījumu (4 vai vairāk no iepriekšējām 7 dienām).
 - 3 Lielāko daļu laika jūtu fizisku smaguma sajūtu (bez fiziskās enerģijas) vairākas stundas dienā, vairākas dienas nedēļā.

Paldies

Robežas 0-84 Rezultāts: _____

©1982, A. John Rush, M.D.