

**ОПРОСНИК ПО СИМПТОМАМ ДЕПРЕССИИ (ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАПОЛНЕНИЯ)
(IDS-SR)**

ФИО: _____

ДАТА _____

В каждом пункте обведите, пожалуйста, один ответ, который наилучшим образом описывает Ваше состояние за последние 7 дней.

1. Как Вы засыпаете:
 - 0 Мне не требовалось более 30-ти минут, чтобы уснуть.
 - 1 Мне требовалось, по крайней мере, 30 минут, чтобы уснуть, менее чем в половине случаев (3 или менее из последних 7 дней).
 - 2 Мне требовалось, по крайней мере, 30 минут, чтобы уснуть, более чем в половине случаев (4 или более из последних 7 дней).
 - 3 Мне требовалось более 1 часа, чтобы уснуть, более чем в половине случаев (4 или более из последних 7 дней).
2. Ночной сон:
 - 0 Я не просыпался/лась по ночам.
 - 1 У меня был беспокойный, чуткий сон, и каждую ночь я несколько раз ненадолго просыпался/лась.
 - 2 Я просыпался/лась, по крайней мере, один раз за ночь, но легко засыпал/а снова.
 - 3 Более чем в половине случаев (4 или более из последних 7 дней) я просыпался/лась более одного раза за ночь и не спал/а в течение 20 минут или дольше.
3. Слишком раннее пробуждение:
 - 0 В большинстве случаев я просыпался/лась не раньше чем за 30 минут до того, как мне нужно было встать.
 - 1 Более чем в половине случаев (4 или более из последних 7 дней) я просыпался/лась более чем за 30 минут до того, как мне нужно было встать.
 - 2 Я почти всегда просыпался/лась, по крайней мере, примерно на час раньше, чем мне было нужно, но потом снова засыпал/а.
 - 3 Я просыпался/лась, по крайней мере, за час до того, как мне нужно встать, и больше не мог/ла заснуть.
4. Избыточный сон:
 - 0 Я спал/а не более 7-8-ми часов за ночь и не спал/а днем.
 - 1 Я спал/а не более 10-ти часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.
 - 2 Я спал/а не более 12-ти часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.
 - 3 Я спал/а более 12-ти часов в сутки (т.е. за 24 часа), включая дневной сон.
5. Было ли у Вас плохое настроение:
 - 0 У меня не было плохого настроения.
 - 1 У меня было плохое настроение менее чем половину времени (3 или менее из последних 7 дней).
 - 2 У меня было плохое настроение более чем половину времени (4 или более из последних 7 дней).
 - 3 У меня было плохое настроение почти все время.
6. Раздражительность:
 - 0 Я не был/а раздражителен/льна.
 - 1 Я был/а раздражителен/льна менее чем половину времени (3 или менее из последних 7 дней).
 - 2 Я был/а раздражителен/льна более чем половину времени (4 или более из последних 7 дней).
 - 3 Я был/а чрезвычайно раздражителен/льна почти все время.
7. Чувство тревоги или напряженности:
 - 0 Я не чувствовал/а себя встревоженным/ой или напряженным/ой.
 - 1 Я чувствовал/а себя встревоженным/ой (напряженным/ой) менее чем половину времени (3 или менее из последних 7 дней).
 - 2 Я чувствовал/а себя встревоженным/ой (напряженным/ой) более чем половину времени (4 или более из последних 7 дней).
 - 3 Я чувствовал/а себя чрезвычайно встревоженным/ой (напряженным/ой) почти все время.
8. Изменение настроения в связи с хорошими или благоприятными событиями:
 - 0 Мое настроение поднималось и оставалось таким в течение нескольких часов, когда происходило хорошее событие.
 - 1 Мое настроение поднималось, когда происходило хорошее событие, но я не чувствовал/а себя так хорошо, как мог/ла бы в нормальном состоянии.
 - 2 Мое настроение лишь немного поднималось в ответ на некоторые благоприятные события.
 - 3 Мое настроение совсем не поднималось, даже когда в моей жизни происходили очень хорошие или благоприятные события.
9. Изменение настроения в связи со временем суток:
 - 0 Не существовало устойчивой связи между моим настроением и временем суток.
 - 1 Мое настроение часто зависело от времени суток, и это было связано с внешними обстоятельствами (например, быть одному/одной, работать).
 - 2 В целом, мое настроение больше зависело от времени суток, нежели от внешних обстоятельств.
 - 3 Мое настроение явно и предсказуемо улучшалось или ухудшалось в определенное время в течение суток.
- 9A. Ваше настроение обычно ухудшается утром, днем или вечером? (обведите один вариант или пропустите этот вопрос, если он не имеет к Вам отношения)
- 9B. Изменения Вашего настроения зависят от внешних обстоятельств? (да или нет) (обведите один ответ)

10. Качество Вашего настроения:

- 0 Мое настроение было вполне нормальным.
- 1 У меня было грустное настроение, и оно было весьма схоже с грустью, которую я бы испытывал/а, если бы кто-то близкий мне умер бы или покинул бы меня.
- 2 У меня было грустное настроение, но оно немного отличалось от грусти, которую я бы испытывал/а, если бы кто-то близкий мне умер бы или покинул бы меня.
- 3 У меня было грустное настроение, но оно сильно отличалось от той грусти, которая ассоциируется с горем или чувством утраты.

Пожалуйста, выберите либо пункт 11, либо пункт 12 (не оба)

11. Сниженный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не снизился.
- 1 Я ел/а немного реже или съедал/а меньше, чем обычно.
- 2 Я ел/а намного меньше, чем обычно, и через силу.
- 3 В течение суток я ел/а редко, и мне стоило огромных усилий заставить себя что-нибудь съесть, или я ел/а, только когда меня уговаривали поесть.

12. Повышенный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не повысился.
- 1 У меня чаще возникала потребность поесть, чем обычно.
- 2 Я регулярно ел/а чаще и/или съедал/а больше, чем обычно.
- 3 Мне очень хотелось съесть больше как во время завтраков, обедов и ужинов, так и между ними.

Пожалуйста, выберите либо пункт 13, либо пункт 14 (не оба)

13. Снижение веса (за последние 14 дней):

- 0 Мой вес не снизился.
- 1 Мне кажется, что я немного похудел/а.
- 2 Я похудел/а на 1 кг или больше.
- 3 Я похудел/а более чем на 2 кг.

14. Увеличение веса (за последние 14 дней):

- 0 Мой вес не увеличился.
- 1 Мне кажется, что я немного прибавил/а в весе.
- 2 Я поправился/ась на 1 кг или больше.
- 3 Я поправился/ась более чем на 2 кг.

15. Концентрация внимания/принятие решений:

- 0 Моя способность сосредотачиваться или принимать решения не изменилась.
- 1 Я иногда был/а нерешителен/льна или чувствовал/а, что мое внимание рассеяно.
- 2 Большую часть времени я с трудом сосредотачивался/ась или принимал/а решения.
- 3 Я не мог/ла достаточно сосредоточиться для того, чтобы читать, или не мог/ла принимать даже простых решений.

16. Самооценка:

- 0 Я чувствовал/а себя таким же полезным и достойным человеком, как и другие.
- 1 Я был/а более критичен/на по отношению к себе, чем обычно.
- 2 Я был/а почти уверен/а, что создаю другим проблемы.
- 3 Я почти все время думал/а о своих крупных и мелких недостатках.

17. Взгляд на свое будущее:

- 0 У меня был оптимистичный взгляд на свое будущее.
- 1 Иногда я с пессимизмом думал/а о своем будущем, но в основном, я верил/а, что все улучшится.
- 2 Я был/а почти уверен/а, что в ближайшем будущем (1-2 месяца) меня не ждет ничего хорошего.
- 3 Мне не приходилось надеяться на то, что когда-либо в будущем для меня произойдет что-нибудь хорошее.

18. Мысли о смерти или самоубийстве:

- 0 Я не думал/а о самоубийстве или смерти.
- 1 Жизнь мне казалась пустой, или я задавался/лась вопросом, стоит ли жить.
- 2 Я задумывался/лась о самоубийстве или смерти на несколько минут несколько раз в неделю.
- 3 Я раздумывал/а о самоубийстве или смерти несколько раз в день, либо я составлял/а конкретные планы самоубийства или делал/а реальные попытки покончить с собой.

19. Интерес к окружающему миру:

- 0 Я испытывал/а такой же интерес к людям или делам, как обычно.
- 1 Я заметил/а, что меня стали меньше интересовать люди или дела.
- 2 Я чувствую, что у меня сохранился интерес лишь к одному или двум видам деятельности, которыми я занимался/ась раньше.
- 3 Мне были практически совсем неинтересны дела, которыми я занимался/ась раньше.

20. Жизненные силы:

- 0 Я был/а так же энергичен/на, как и всегда.
- 1 Я уставал/а быстрее, чем обычно.
- 2 Мне нужно было прилагать большие усилия, чтобы начинать или завершать свои обычные повседневные дела (например, покупки, выполнение домашних заданий, приготовление еды, поездки на работу).
- 3 В большинстве случаев я действительно не мог/ла заниматься своими обычными повседневными делами, потому что у меня просто не хватало сил.

21. Способность получать удовольствие (не включая занятия сексом):
- 0 Я получал/а удовольствие от приятных занятий в той же степени, что и обычно.
 - 1 Я не получал/а того же удовольствия от приятных занятий, как обычно.
 - 2 Я редко испытывал/а удовольствие от какого-либо занятия.
 - 3 Я не мог получить удовольствие или радость от чего-либо.
22. Интерес к сексу (Пожалуйста, оценивайте Ваш интерес к сексу, а не регулярность секса):
- 0 Я интересовался/ась сексом в той же степени, что и обычно.
 - 1 Мой интерес к сексу был немного меньше, чем обычно, или я не получал/а от секса того же удовольствия, что и раньше.
 - 2 Я испытывал/а мало сексуального желания или редко получал/а удовольствие от секса.
 - 3 Я совершенно не испытывал/а интереса к сексу или не получал/а никакого удовольствия от секса.
23. Ощущение заторможенности:
- 0 Я думал/а, говорил/а и двигался/лась в обычном для себя темпе.
 - 1 Мне кажется, что мое мышление было заторможено, или что мой голос звучал вяло или монотонно.
 - 2 Мне требовалось несколько секунд, чтобы ответить на большинство вопросов, и я уверен/а, что мое мышление было заторможено.
 - 3 Мне часто приходилось прилагать огромные усилия, чтобы отвечать на вопросы.
24. Вздурораженность:
- 0 Я не был/а вздуроражен/а.
 - 1 Я часто суетился/лась, потирал/а руки или ерзал/а.
 - 2 У меня периодически возникало сильное желание двигаться, и я был/а довольно сильно вздуроражен/а.
 - 3 Иногда я был/а не в состоянии усидеть на месте, мне было необходимо постоянно прохаживаться.
25. Боль:
- 0 У меня не было ощущения тяжести в руках или ногах, а также я не испытывал/а никакой боли.
 - 1 Иногда у меня возникала головная боль или боль в желудке, боль в спине или в суставах, но эта боль появлялась лишь изредка и не мешала мне заниматься необходимыми делами.
 - 2 Я испытывал/а подобные боли большую часть времени.
 - 3 Эти боли были настолько сильные, что вынуждали меня прекращать делать то, что я делал/а.
26. Другие физические симптомы:
- 0 У меня не проявлялись никакие из этих симптомов: сильное сердцебиение, замутненное зрение, повышенное потоотделение, приступы жара и озноба, боль в груди, скачки сердца, звон в ушах или покачивание.
 - 1 У меня проявлялись некоторые из этих симптомов, но они были не сильными и появлялись лишь иногда.
 - 2 У меня проявлялись некоторые из этих симптомов, и они достаточно сильно беспокоили меня.
 - 3 У меня проявлялись некоторые из этих симптомов, и когда они появлялись, мне приходилось прекращать делать то, что я делал/а.
27. Проявление паники/фобии:
- 0 У меня не было приступов паники или особых страхов (фобии) (таких как боязнь каких-либо животных или боязнь высоты).
 - 1 У меня случались несильные приступы паники или страха, которые, как правило, не влияли на мое поведение или не мешали мне заниматься повседневными делами.
 - 2 У меня случались сильные приступы паники или страха, которые влияли на мое поведение, но не заставляли меня прекратить заниматься повседневными делами.
 - 3 У меня случались приступы паники, по крайней мере раз в неделю, или очень сильные приступы страха, из-за которых мне приходилось прекращать заниматься своими повседневными делами.
28. Запоры/диарея:
- 0 Стул не изменился.
 - 1 У меня иногда был запор или диарея, но они были не сильными.
 - 2 У меня были запоры или диарея большую часть времени, но это не мешало мне заниматься своими повседневными делами.
 - 3 У меня были запоры или диарея, из-за чего я принимал/а лекарство или которые мешали мне заниматься своими повседневными делами.
29. Чувствительность в общении с людьми:
- 0 У меня не возникало ощущения, что меня отталкивают, мною пренебрегают, меня критикуют или обижают.
 - 1 Иногда у меня возникало ощущение, что меня отталкивают, мною пренебрегают, меня критикуют или обижают.
 - 2 У меня часто возникало ощущение, что меня отталкивают, мною пренебрегают, меня критикуют или обижают, но эти чувства лишь немного влияли на мои отношения с окружающими или на работу.
 - 3 У меня часто возникало ощущение, что меня отталкивают, мною пренебрегают, меня критикуют или обижают, и эти чувства портят мои отношения с окружающими и сказываются на моей работе.

30. Ощущение тяжести/Физические силы:

- 0 Я не испытывал/а ощущения физической тяжести и отсутствия физических сил.
- 1 Я иногда испытывал/а ощущение физической тяжести и отсутствия физических сил, но это не сказывалось отрицательно на работе, учебе в школе или моем уровне активности.
- 2 Я испытывал/а ощущение физической тяжести (отсутствия физических сил) более половины времени (4 или более из последних 7 дней).
- 3 Я испытывал/а ощущение физической тяжести (отсутствия физических сил) большую часть времени, несколько часов в течение дня, несколько дней в недели.

Спасибо

Баллы 0-84 Общее количество баллов: _____

©1982, A. John Rush, M.D.