

## **КРАТКИЙ ОПРОСНИК ПО СИМПТОМАМ ДЕПРЕССИИ (ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАПОЛНЕНИЯ) (Russian version of the QIDS-SR<sub>16</sub>)**

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

1. Как Вы засыпаете:

- 0 Мне никогда не требовалось более 30-ти минут, чтобы уснуть.
- 1 Менее чем в половине случаев мне требовалось по крайней мере 30 минут, чтобы уснуть.
- 2 Более чем в половине случаев мне требовалось по крайней мере 30 минут, чтобы уснуть.
- 3 Более чем в половине случаев мне требовалось более 1 часа, чтобы уснуть.

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 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 вставать.
- 1 Более чем в половине случаев я просыпался (-лась) более чем за 30 минут до того, как мне нужно было вставать.
- 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 вставать, 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 Вам грустно.

- 0 Мне не было грустно.
- 1 Мне было грустно менее чем половину времени.
- 2 Мне было грустно более чем половину времени.
- 3 Мне было грустно почти все время.

6. Сниженный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не изменился.
- 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.

7. Повышенный аппетит:

- 0 Аппетит у меня не изменился.
- 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.

8. Снижение веса (за последние две недели):

- 0 Мой вес не изменился.
- 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.

**КРАТКИЙ ОПРОСНИК ПО СИМПТОМАМ ДЕПРЕССИИ (ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАПОЛНЕНИЯ) (Russian version of the QIDS-SR<sub>16</sub>)**  
**(Продолжение)**

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

9. Увеличение веса (за последние две недели):

- 0 Мой вес не изменился.
- 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.

10. Концентрация внимания/ принятие решений:

- 0 Моя способность сосредотачиваться или принимать решения не изменилась.
- 1 Я иногда был (-а) нерешителен (-льна) или чувствовал (-а), что у меня рассеянно внимание.
- 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Жизненная энергия:

- 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 ежедневные дела (например, покупки, выполнение домашних заданий, приготовление еды, поездки на работу).
- 3 В большинстве случаев я действительно не мог (-ла) заниматься своими обычными ежедневными делами, потому что у меня просто не хватало энергии.

15. 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.

16. Ощущение беспокойства:

- 0 Я не испытывал (-а) беспокойства.
- 1 Я часто суетился (-лась), потирал (-а) руки или ерзал (-а).
- 2 У меня периодически возникало сильное желание двигаться, и я чувствовал (-а) себя довольно беспокойно.
- 3 Иногда я был (-а) не в состоянии усидеть на месте, мне было необходимо постоянно прохаживаться.