

DEPRESİF BELİRTİ ENVANTERİ (ÖZ BİLDİRİM)
(IDS-SR)

HASTA ADI: _____

TARİH: _____

Lütfen son 7 gün için, her bir maddede sizi en iyi tanımlayan yaniti daire içine alınız.

1. Uykuya Dalma:

- 0 Uykuya dalmam hiçbir zaman 30 dakikayı asmiyordum.
- 1 Bu sürenin yarısından azında, uykuya dalmam en az 30 dk. sürüyordu.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda, uykuya dalmam en az 30 dk. sürüyordu.
- 3 Bu sürenin yarısından çoğunda, uykuya dalmam 60 dakikadan uzun sürüyordu.

2. Gece Boyunca Uyku:

- 0 Gece uyanmıyordum.
- 1 Her gece kısa sürelerle birkaç kez uyanarak, huzursuz ve hafif uyuyordum.
- 2 Gecede en az bir kez uyanıyordum, ancak kolayca tekrar uyuyordum.
- 3 Bu sürenin yarısından çoğunda, gece boyu birden fazla uyanıyordum ve 20 dakika ya da daha uzun süre uyanık kalıyordum.

3. Çok erken uyanma:

- 0 Bu sürenin çoğunda, kalkmam gereken zamandan en fazla 30 dakika önce uyanıyordum.
- 1 Bu sürenin yarısından çoğunda, kalkmam gerekenden 30 dk.dan uzun bir süre öncesinde uyanıyordum.
- 2 Hemen her zaman, gerekenden an az bir saat önce uyanıyordum, ancak sonuçta tekrar uyuyordum.
- 3 Gerekenden an az bir saat önce uyanıyordum ve bir daha uyuyamıyordum.

4. Çok fazla uyuma:

- 0 Gün içinde uyuklamaksizin, gecede en fazla 7-8 saat uyuyordum.
- 1 Gündüz uyuklamalar da dahil olmak üzere 24 saat boyunca, en fazla 10 saat uyuyordum.
- 2 Gündüz uyuklamalar da dahil olmak üzere 24 saat boyunca, en fazla 12 saat uyuyordum.
- 3 24 saat boyunca uyuklamalar da dahil olmak üzere, 12 saatten fazla uyuyordum.

5. Keder hissi:

- 0 Kederli hissetmiyordum.
- 1 Bu sürenin yarısından azında kederli hissediyordum.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda kederli hissediyordum.
- 3 Bu sürenin hemen hepsinde kederli hissediyordum.

6. Sinirlilik Hissi:

- 0 Sinirli hissetmiyordum.
- 1 Bu sürenin yarısından azında sinirli hissediyordum.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda sinirli hissediyordum.
- 3 Bu sürenin hemen hepsinde sinirli hissediyordum.

7. Endise ya da Gerginlik Hissi:

- 0 Endiseli (gergin) hissetmiyordum.
- 1 Bu sürenin yarısından azında endiseli (gergin) hissediyordum.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda endiseli (gergin) hissediyordum.
- 3 Bu sürenin hemen hepsinde endiseli (gergin) hissediyordum.

8. Duygu Durumunuzun İyi ve İstenen Olaylara Yaniti:

- 0 İyi şeyler olduğunda duygu durumum bir kaç saat süreyle normal düzeye dönüyordu.
- 1 İyi şeyler olduğunda duygu durumumda bir düzelme oluyordu ancak normal halim gibi hissetmiyordum.
- 2 İstenen olaylarda duygu durumumda sadece sinirli bir dereceye kadar düzelme oluyordu.
- 3 Yasamımda çok iyi ya da çok istenen olaylar olsa da hiç düzelme olmuyordu.

9. Duygu Durumunuzun Günün Saatleriyle/? İlişkisi:

- 0 Günün saati ile duygu durumum arasında düzenli bir ilişki yoktur.
- 1 Duygu durumum günün saati ile çevresel olaylar nedeniyle (ör: yalnız kalma, çalışma) sıklıkla ilişki gösterir
- 2 Genelde duygu durumum günün saati ile çevresel olaylarla olduğundan daha fazla ilişki gösterir.
- 3 Duygu durumum açık olarak ve tahmin edilebilir olarak günün belli saatlerinde iyi ya da kötü olmaktadır.

9A. Duygu durumunuz tipik olarak sabah, öğleden sonra ya da gece kötülür mi?(birini daire içine alın)

9B. Duygu durum değişimleri çevreye bağlanabilir mi? (evet ya da hayır) (birini daire içine alın)

10. Duygu durumunuzun Niteliği:

- 0 Yasadığım duygu durumum (içsel hislerim) büyük çoğunlukla normal duygu durumumdur.
- 1 Duygu durumum kederli, ancak bu kederlilik bir yakının ölümü ya da ayrılması sırasında yaşadığım duyguya oldukça benziyordu.

- 2 Duygu durumum kederliydi, ancak bu kederlilik bir yakinimin ölümü ya da ayrilmasi sirasinda yasadigim duygudan biraz farkli nitelikteydi .
- 3 Duygu durumum kederliydi, ancak bu kederlilik bir yakinimin ölümü ya da kaybi ayrilmasi sirasinda yasadigim duygudan oldukça farklıydi.

Lütfen sadece 11 ya da 12'yi doldurun

11. Istah Azalması:

- 0 Istahimda her zamankine göre değişiklik olmadı.
- 1 Her zamankinden daha az miktar ya da sıklıkta yiyordum.
- 2 Her zamankinden belirgin olarak daha az ve kendimi zorlayarak yiyordum.
- 3 24 saat içinde nadiren ve yalnızca kendimi çok zorlayarak ya da baskalarının zorlaması ile yiyordum.

12. Istah artışı

- 0 Istahimda her zamankine göre değişiklik olmadı.
- 1 Her zamankinden daha sık yeme ihtiyacı duyuyordum.
- 2 Düzenli olarak, her zamankine göre daha sık ve/veya daha fazla miktarda yiyordum.
- 3 Hem öğünlerde hem de öğün aralarında asiri yeme isteği duyuyordum.

Lütfen ya 13 ya da 14'ü doldurun

13. Kilo verme (son iki hafta içinde)

- 0 Kilomda bir değişiklik olmadı.
- 1 Hafif bir kilo kaybim olduğumu hissediyorum.
- 2 Yaklaşık bir ya da daha fazla kilo kaybettim.
- 3 Yaklaşık 2.5 ya da daha fazla kilo kaybettim.

14. Kilo alma (son iki hafta içinde)

- 0 Kilomda bir değişiklik olmadı.
- 1 Hafif kilo aldığımı hissediyorum.
- 2 Yaklaşık bir ya da daha fazla kilo aldım.
- 3 Yaklaşık 2.5 ya da daha fazla kilo aldım.

15. Konsantrasyon/karar verme:

- 0 Her zamanki konsantrasyon ve karar verme yetenemde bir değişiklik yok.
- 1 Ara sıra kararsiz olduğumu ya da dikkatimin dağıldığını hissediyorum.
- 2 Çoğunlukla dikkatimi toplamak ya da karar vermek için çaba gösteriyorum.
- 3 Okumak için yeterince konsantre olamıyorum ya da basit kararları bile alamıyorum.

16. Kendime bakışım

- 0 Kendimi diğerleri kadar değerli ve hak sahibi görüyorum.
- 1 Her zamankinden daha fazla kendimi suçluyorum.
- 2 Diğerleri için sorun kaynağı olduğuma büyük ölçüde inanıyorum.
- 3 Sürekli kendimdeki küçük ve büyük eksiklikleri düşünüyorum.

17. Geleceğime Bakışım:

- 0 Geleceğime iyimser bakıyorum.
 - 1 Geleceğim hakkında ara sıra kötümserim, ancak çoğunlukla her şeyin daha iyiye gideceğine inanıyorum.
 - 2 Yakın geleceğimin (1-2 ay) benim için iyi şeyler getirmeyeceğinden oldukça eminim.
 - 3 Gelecekte hiçbir zaman benim için hiçbir iyi şeyin olacağına dair umut görmüyorum.
18. Ölüm ya da intihar düşünceleri
- 0 Ölüm ya da intihari düşünmüyorum.
 - 1 Hayatın boş olduğunu ya da yaşamaya değmeyeceğini düşünüyorum.
 - 2 Haftada birkaç kez birkaç dakika boyunca intihar ya da ölümü düşünüyorum.
 - 3 Günde birkaç kez intihar ya da ölümü bazı ayrıntılarıyla düşünüyorum ya da intihar için özgün planlar yaptım ya da yaşamıma son vermeyi denedim.

19. Genel ilgi:

- 0 Diğer insanlar ve genel aktivitelere ilgim, her zamankinden farklı değil.
- 1 Diğer insanlar ve genel aktivitelere ilgimin daha az olduğunu fark ediyorum.
- 2 Önceki aktivitelerimin yalnızca bir ya da ikisinin ilgimin sürdüğünü fark ettim.
- 3 Önceki aktivitelerime hemen hemen hiç ilgim kalmadı.

20. Enerji düzeyi:

- 0 Her zamanki enerji düzeyimde bir değişiklik yok.
- 1 Her zamankinden daha kolay yoruluyorum.
- 2 Olgan günlük aktivitelerime başlamak ya da bitirmek için büyük çaba göstermem gerekiyor (alışveriş, ev işleri, yemek yapma ve işe gitme gibi).
- 3 Enerjim olmadığı için olgan günlük aktivitelerimin çoğunu yapamıyorum.

21. Eglence ve Zevk alma kapasitesi (cinsellik dışında)

- 0 Zevk veren aktivitelerden her zamanki kadar hoşlanıyorum.
- 1 Zevk verici aktivitelerden her zamanki kadar zevk alamıyorum.
- 2 Herhangi bir aktiviteden nadiren zevk alıyorum.
- 3 Hiçbir şeyden hiçbir eğlence hissi ya da zevk alamıyorum.

22. Cinsel ilgi (lütfen aktiviteyi değil ilgi düzeyini değerlendirin):

- 0 Cinsellikle her zamanki kadar ilgiliyim.
- 1 Cinsellige olan ilgim her zamankinden biraz daha azaldı ya da her zamanki kadar zevk alamıyorum.
- 2 Cinsellik için çok az istek duyuyor ya da nadiren zevk alıyorum.
- 3 Cinsellikle kesinlikle hiç ilgilenmiyorum ya da hiç zevk almıyorum.

23. Yavaşlama Hissi:

- 0 Düşünmem, konuşmam ve hareketlerim her zamanki olagan hızında. / Her zamanki olagan hızımda düşünüp, konuşup hareket ediyorum.
- 1 Daha yavaş düşündüğümü ya da sesimin düz ve donuk olduğunu fark ediyorum.
- 2 Soruların çoğuna yanıt vermem zaman alıyor ve düşüncelerimin yavaşladığına eminim.
- 3 Sıklıkla asiri çaba harcamadan sorulara yanıt veremiyorum.

24. Huzursuzluk Hissi

- 0 Huzursuz hissetmiyorum.
- 1 Sık sık huzursuzluk hissediyorum, ellerimi ovuşturuyorum ya da oturma biçimimi değiştiriyorum.
- 2 Hareket etme isteği duyuyorum ve çok huzursuzum.
- 3 Zaman zaman oturarak bekleyemiyorum ve dolasma ihtiyacı duyuyorum.

25. Ağrı ve Sızılar:

- 0 Kollarımda ya da bacaklarımda ağırlaşma hissi olmuyor ve ağrı ya da sızım yok.
- 1 Bazen bas ağrısı, karın, sırt ya da eklemde ağrılar hissediyorum, ama bu ağrılar sadece bazen ortaya çıkıyor ve yapmam gereken işleri engellemiyor.
- 2 Bu tip ağrılar zamanın çoğunda oluyor.
- 3 Bu ağrılar yaptığım işleri engelleyecek kadar kötü etkiliyor.

26. Diğer Bedensel Belirtiler:

- 0 Çarpıntı, titreme, görme bulanıklığı, kulaklarımda çınlama, artmış terleme, dispne, sıcak ve soğuk basmaları, göğüs ağrısı olmuyor.
- 1 Bu belirtilerin bazıları var ama hafif siddette ve sadece bazen ortaya çıkıyor.
- 2 Bu belirtilerin bir kaçını var ve beni oldukça rahatsız ediyor.
- 3 Bu belirtilerin bir çoğu var ve ortaya çıktığında yaptığım işi bırakmak zorunda kalıyorum.

27. Panik/Fobik Belirtiler:

- 0 Panik nöbetleri ya da özgül korkular (fobi) (hayvanlar ya da yükseklik gibi) yaşamıyorum.

- 1 Hafif siddette panik nöbetleri ya da korkularım var, bunlar davranışımı değiştirmiyor ya da işlerimi engellemiyor.
- 2 Belirgin panik nöbetleri ya da korkularım davranışlarımı etkiliyor, ancak işlerimi engellemiyor.
- 3 Gündelik işlerimi yapmamı engelleyen en azından haftada bir kez panik nöbetleri ya da siddetli korkularım var.

28. Kabızlık/Diyare (İshal)

- 0 Her zamanki barsak alışkanlıklarımda değişim olmadı.
- 1 Hafif siddette olan aralıklı kabızlık ve/veya ishal oluyor.
- 2 Zamanın çoğunda ishal/kabızlık oluyor, ama gündelik işlerimi engellemiyor.
- 3 Gündelik işlerimi engelleyen ya da ilaç almamı gerektiren diyare/kabızlık oluyor.

29. Kisiler arası İlişkilerde Duyarlılık

- 0 Diğerleri tarafından kolayca reddedilme, küçümsenme ya da eleştirilme hissi, incitilme yaşamıyorum.
- 1 Ara sıra diğerleri tarafından reddedilme, küçümsenme ya da eleştirilme hissi yaşıyorum.
- 2 Sık sık diğerleri tarafından reddedilme, küçümsenme ya da eleştirilme hissi yaşıyorum, ancak sosyal/mesleki işlevselliğimi sadece biraz etkiliyor.
- 3 Sıklıkla diğerleri tarafından reddedilme, küçümsenme ya da eleştirilme hissi yaşıyorum ve bu sosyal/mesleki işlevselliğimde yetersizliğe yol açıyor.

30. Kursun Ağırlığı Hissi/Fiziksel Enerji:

- 0 Fiziksel enerji azlığı ve ağırlaşma hissi yaşamıyorum.
- 1 Ara sıra fiziksel enerji azlığı ve ağırlaşma hissi dönemleri yaşıyorum, ancak bunlar çalışma, okul ya da aktivite düzeyine olumsuz etki oluşturmuyor.
- 2 Zamanın yarısından fazlasında Fiziksel olarak ağırlaşma hissi (fiziksel enerji yitimi) yaşıyorum.
- 3 Zamanın çoğunda, her gün birkaç saat, her hafta birkaç gün süreyle fiziksel olarak ağırlaşma hissi (fiziksel enerji yitimi) yaşıyorum.

Hangi üç maddenin (soruların) anlaşılması en kolaydı? _____

Tesekkürler

Puan aralığı: 0-84

Puan: _____

Revised 6/1/88