

Kısa Depresif Belirti Envanteri 1cm Yapılandırılmı~ GörU~me Rehberi (Klinisyen tarafından değerlendirilecek) QIDS-C

Hasta İsmi: _____ Tarih: _____
GörU~mecı: _____ Puan: _____

Puanlamaları yaparken, belirtinin sıklığı, süresi ve yoğunluk/~iddetini gözönüne alın. Belirtiye bağlı i~levsel bozulma düzeyi, tÜrn belirtiler için olrnasa da bazıları için önernli olabilir.

- 1. Önceki hafta içinde nasıl uyuyordunuz? Yattığınız zaman hiç uykuya dalma güçlüğü çektiniz mi? Yattıktan sonra uykuya dalmantz ne kadar sürüyordu? Önceki hafta içinde kaç gün uykuya dalma güçlüğü çektiniz?**

1. Erken insomnia

- 0 Uykuya dalması hiçbir zaman 30 dakikayı a~mıyor.
- 1 Bu sürenin yarısından azında, uykuya dalması en az 30 dk. sürüyor.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda, uykuya dalması en az 30 dk sürüyor.
- 3 Bu sürenin yarısından çoğunda, uykuya dalması 60 dakikadan uzun sürüyor.

- 2. Önceki hafta boyunca gece yarısı uyanıyor muyordunuz? Ne kadar süre uyanık kalıyordunuz? Yataktan kalkıyor muydunuz? (INSOMNIA YOKSA), bazı gecelerde uykunuz huzursuz ya da bozuk muydu?**

2. Gece boyunca uyku:

- 0 Gece uyanmıyor.
- 1 Birkaç kez uyanarak, huzursuz ve hafif uyuyor.
- 2 Gecede en az bir kez uyanıyor, ancak kolayca tekrar uyuyor.
- 3 Bu sürenin yarısından çoğunda, gece boyu birden fazla uyanıyor ve en az 20 dakika uyanık kalıyor.

- 3. Önceki hafta içinde saat kaçta uyanıyordunuz? Alarm lie mi alarm siz mi? Bu saat sizin için her zamankinden erken miydi? Geçen hafta içinde kaç gün böyle oldu? Tekrar uykuya dalabiliyor muydunuz?**

3. çok erken uyanma:

- 0 Bu sürenin çoğunda, kalkması gereken zamandan en fazla 30 dakika önce uyanıyor.
- 1 Bu sürenin yarısından çoğunda, kalkması gereken saatten 30 dk.dan uzun bir süre öncesinde uyanıyor.
- 2 Bu sürenin yarısından çoğunda, kalkması gereken saatten en az bir saat önce uyanıyor.
- 3 Bu sürenin yarısından çoğunda, kalkması gereken saatten en az iki saat önce uyanıyor.

4. önceki hafta boyunca, kısa kestirmeier de dahil olmak Uzere 24 saat içinde ortalama kaç saat uyuyordunuz? Geçen hafta içinde, 24 saat boyunca en fazla ne kadar uyudunuz?

4. çok fazla uyuma:

- 0 GUn içinde uyuklamaksizin, gecede en fazla 7/8 saat uyuyor.
 1 GUndUz uyuklamalar da dahil olmak Uzere 24 saat boyunca, en fazla 10 saat uyuyor.
 2 GUndUz uyuklamalar da dahil olmak Uzere 24 saat boyunca, en fazla 12 saat uyuyor.
 3 24 saat boyunca uyuklamalar da dahil olmak Uzere, 12 saatten fazla uyuyor.

Yukarıdaki 4 uyku rnaddesi içinde en yüksek puan alanı yazınız (1-4):

5. Geçen hafta 1cm duygudurumunuzu nasıl tanımlardınız? HUzLiniU, kederli, çOkkUn ya da karamsar hissediyor muydunuz? Geçen hafta içinde, zamanın ne kadarında hissettiniz? TUrn gUn boyunca mı? Her gUn mU?

5. Duygudurum (keder):

- 0 Kederli hissetmiyor.
 1 **Bu** sUrenin yarısından azında kederli hissediyor.
 2 Bu sUrenin yarısından çoğunda kederii hissediyor.
 3 Bu sUrenin hemen hepsinde kederli hissediyor.

6. Geçen hafta içinde i~tahiniz nasıldı? Yemek 1cm kendinizi zorlamanız gerekiyor muydu? Ba~kaiarı sizi yerneniz 1cm zoriuyor ya da yemenizi hatiriatiyor muydu?

6. t~tah (azaimt~):

- 0 I~tahında her zamankine göre degi~klik yok.
 1 Her zamankinden daha az miktar ya da stklikta yiyor.
 2 Her zamankinden belirgin olarak daha az ye kendini zorlayarak yiyor.
 3 24 saat boyunca nadiren yiyor ye bu ancak kendini çok zorlayarak ya da ba~kalarının zorlaması ile oiuyor.

7. Kendinizi her zamankinden fazla yerken buldunuz mu? Yernek istegmnmn arttıgını hissediyor muydunuz? Tikinircasına yerneieriniz oldu mu?

7. t~tah (artm1~):

- 0 t~tahında her zamankine göre degi~ikiik yok.
- 1 Her zamankinden daha sık yeme ihtiyacı duyuyor.
- 2 DÜzenli olarak, her zamankine göre daha sık ve/veya daha fazla miktarda yiyor.

2

3 Hem OğUnlerde hem de oğun aralarında a~iri yeme isteği duyuyor.

8. Kilonuzda herhangi bir degi~iklik hissettiniz mi? Kiyafetleriniz UstUnUzde her
9. zamankinden farklı duruyor muydu? Önceki iki hafta içinde kiionuz ne kadar degi~ti?

8. Kilo (azalmı~) son iki hafta içinde:

- 0 Kilosunda bir degi~iklik yok.
- 1 Hafif bir kilo kaybı olduğunu hissediyor.
- 2 2 pound ya da daha fazla kilo kaybetmi~.
- 3 5 pound ya da daha fazla kilo kaybetmi~.

9. Kilo (artmı~) son iki hafta içinde:

- 0 Kilosunda bir degi~iklik yok.
- 1 Hafif kilo aldığını hissediyor.
- 2 2 pound(kg) ya da daha fazla kilo almı~.
- 3 5 pound(kg) ya da daha fazla kilo almı~.

Yukarıdaki i~tah/kilo de~i~imi ile ilgili 4 rnadde (6-9) içinde en yÜksek puan alanı yazınız

10. Geçen hafta içinde konsantrasyonunuz nasıldı? Yaptıklarınıza kendinizi verebiliyor muydunuz (okuma, TV izleme)? Basit kararları almada her zamankine göre daha çok zorlandığınızı farkettiliniz mi?

10. Konsantrasyon/Karar Verme:

- 0 Her zamanki konsantrasyon ve karar verme yeteneğinde bir degi~iklik yok.
- 1 Ara sıra kararsız olduğunu ya da dikkatinin dağıldığını hissediyor.
- 2 çoğunlukla dikkatini toplamak ya da karar vermek için çaba gösteriyor.
- 3 Okumak için yeterince konsantre olamıyor ya da basit kararları bile alamıyor.

11. Geçen hafta içinde kendiniz için ne hissediyordunuz? Geçen hafta kendinizi değersiz hissettiliniz mi? Bu her zamankinden fazla miydi? Suçluluk hissediyor muydunuz? Cezalandırıldığınızı hissediyor musunuz? Geçen hafta kendinize güveninizin azaldığını hissettiliniz mi? Diğerleriyle karşılaştırıldığınızda, bir insan olarak değerlerinizi nasıl

gOrUyordunuz?

11. Kendine baki~

- 0 Kendini digerleri kadar degerli ye hak sahibi gOrtlyor.
- 1 Her zamankinden daha fazla kendini sucluyor.
- 2 BUyUk OlcUde digerleri 1cm sorun kaynagi olduguna inarnyor.
- 3 SUrekli kendindeki kUçUk ya da Onemli eksiklikleri dU~UnUyor.

3

12. Gecen haifa icinde hayatın ya~amaya deger olmadigini dU~UndUnUz mU? OIUm ya da intihar dU~Unceleriniz var mi? Bu dU~Unceler ne siklikla geliyor? Ne kadar devam ediyor? Ne apmayi dU~UndUnUz? Gecen haifa icinde herhangi bir plan yaptlnlz mi? Kendinize zarar verecek bir~ey yaptlnlz mi?

12. OIUm dU~Unceleri

- 0 OIUm ya da intihari dU~UnmUyor.
- 1 Hayatrn bo~ oldugunu ya da ya~amaya degmeyecegmi dU~UnUyor.
- 2 Haftada birkaç kez, birkaç dakika boyunca intihar ya da OIUmU dU~UnUyor.
- 3 GUnde birkaç kez intihar/OIUmU ciddi olarak dU~UnUyor ya da intihar için OzgUn planlar yapıyor ya da ya~amina son vermeyi denemi~.

13. Gecen hafta zamaninizi nash geçirdiniz (evde degilken)? Bu sizin 1cm normal ml? Her zaman yaptiginiz bir ~eyi btraktiniz mi? GUnlUk eylemlerinizi tamamlamak 1cm ilgi ye rnotivasyonunuzu nasıl tanımlardınız? Kendinizi zorlamaniz gerektigini hissettiniz ml? Halen ho~landiginiz ya da ilgiyle bekledigmniz bir~ey var mi?

13. Genel ilgi

- 0 Diger insanlar ye genel aktivitelere ilgisi, herzamankinden farkli degil.
- 1 Onceki ilgi /aktivitesinde azalma oldugunu farkediyor.
- 2 Onceki aktivitelerinin yalnızca bir ya da ikisine ilgisi suruyor.
- 3 Onceki aktivitelerine hemen hemen hiç ilgisi kalmami~.

14. Gecen haifa icinde enerjiniz nasildi? Her zamankine gore daha kolay yorulduğunuzu farkettiniz mi? Kendinizi her zaman yorgun mu hissediyordunuz?

14. EnejilYorgunluk

- 0 Her zamanki enerji dUzeyinde bir degi~iklik yok.
- 1 Her zamankinden daha kolay yoruluyor.
- 2 Olagan gUnlUk aktivitelerine ba~lamak ya da sUrdUrek 1cm bUyUk çaba gOstermesi gerekiyor.

3 Enerjisi olmadigi icmn olagan gUnlUk aktivitlerinin cogunu yapamiyor.

15. Gecen hafta icmnde dU~Unme, konu~rna ya da hareketlerinizde yava~lama oldugunu hissettiniz ml? Ba~kalarinrn bu konuda yorumu oldu mu? ~PUANLAMA GORUSME SIRASINLPAKI **GOZLEM YE HASTA BEYANINA GoRE YAPILIR**).

15. Psikomotor yava~lama

0 DU~Unce, konu~ma ye hareketleri her zamanki olagan hizinda.

4

1 Hasta daha yava~ dU~UndUgUnU sOylUyor ye ses modUlasyonunda azalma var.

2 Sorularrn coguna yanlt vermesi birkac saniye gerektiriyor ye dU~Uncelerinin yava~ladigini belirtiyor.

3 Israr olmaksizin sorularin coguna yanit vermiyor.

16. Geçen haifa içinde huzursuzluk ya da icinizin kikir kikir oldugunu hissettiniz ml? **Sakin** oturamadigrniz ya da hareket etme geregi **duydugunuz oldu mu? (PUANLAMA GORUSME SIRASINDAKI GOZLEM YE HASTA BEYANINA GORE YAPILIR)**.

16. Psikomotor ajitasyon

0 DU~Unce ya dajestlerde hizlanma ya da dezorganizasyon yok.

1 Sik sik huzursuzluk hissediyor, ellerini ogu~turuyor ya da pozisyonunu degi~tiriyor.

2 Hareket etme istegi tanimliyor ye motor huzursuzlugu var.

3 Sakin oturamtyor. Izin alarak ya da almaksizin dola~iyor.

Yukaridaki psikornotor dururn ilgili 2 rnadde (6-9) içinde en yUksek puan alani yaziniz

Toplam puan: _____(puan arahgi: 0-27)