

Kısa Depresif Belirti Envanteri (hasta tarafından doldurulacak)

Adı: _____ Tarih: _____

Son 7 gün boyunca, sizi en iyi tanımlayan seçeneği dairesine işaretleyiniz.

1. Uykuya dalma:
 - 0 Uykuya dalmam hiçbir zaman 30 dakikayı aşmıyordum.
 - 1 Bu stirenin 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 daimam 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 stirenin 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 en az bir saat önce uyanıyordum, ancak sonuçta tekrar uyuyordum.
 - 3 Gerekenden en az bir saat önce uyanıyordum ve bir daha uyuyamıyordum.
4. Çok fazla uyuma:
 - 0 Gün içinde uyuklamaksızın, 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. Kederhissi:
 - 0 Kederli hissetmiyordum.
 - 1 Bu sürenin yarısında kederli hissediyordum.
 - 2 Bu sürenin yarısından çoğunda kederli hissediyordum.
 - 3 Bu sürenin hemen hepsinde kederli hissediyordum.
6. İhtiyaç azalması:
 - 0 İhtiyaçta her zamankine göre değişiklik olmadı.
 - 1 Her zamankinden daha az miktar ya da sıklıkla yiyordum.
 - 2 Her zamankinden belirgin olarak daha az ve kendimi zorlayarak yiyordum.
 - 3 24 saat içinde nadiren ve yalnızca kendimi çok zorlayarak ya da baskınlığının zorlanması ile yiyordum.
 - 0 İhtiyaçta 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 aklıma yeme isteği duyuyordum.
8. Kilo verme (son iki hafta içerisinde)
 - 0 Kilo kaybı bir değişiklik olmadı.
 - 1 Hafif kilo kaybım olduğunu hissediyorum.
 - 2 2 pound ya da daha fazla verdim.
 - 3 5 pound ya da daha fazla kilo kaybettim.
9. Kilo alma (son iki hafta içinde)
 - 0 Kilo kaybı bir değişiklik olmadı.
 - 1 Hafif kilo aldığımı hissediyorum.
 - 2 2 pound ya da daha fazla kilo aldım.
 - 3 5 pound ya da daha fazla kilo aldım.

10. Konsantrasyon/karar verme
- 0 Her zamanki konsantrasyon ye karar verme yetenegimde bir degi~iklik yok.
 - 1 Ara sira kararsiz oldugumu ya da dikkatimin dagildigini hissediyorum.
 - 2 cogunlukla dikkatimi toplamak ya da karar vermek 1cm caba gosteriyorum.
 - 3 Okumak 1cm yeterince konsantre olamiyorum ya da basit kararlar bile alamiyorum.
11. Kendime baki~im
- 0 Kendimi digerleri kadar degerli ye hak sahibi gOrUyorum.
 - 1 Her zamankinden daha fazla kendimi sucluyorum.
 - 2 Digerleri için sorun kaynagi olduguma btiytik Olctide inaniyorum.
 - 3 SÜrekli kendimdeki ktlcÜk ya da Onemli eksiklikleri dti~UnUyorum.
12. OIUm ya da intihar dU~Unceleri
- 0 OIUm ya da intihari dU~UnmUyorum.
 - 1 Hayatin bo~ oldugunu ya da ya~amaya de~ip degmeyecegini dU~UnUyorum.
 - 2 Haftada birkaç kez birkac dakika boyunca intihar ya da OIUmU dti~UnUyorum.
 - 3 GÜnde birkaç kez intihar ya da OIUmU bazi ayrintilariyla dti~UnUyorum ya da intihar 1cm OzgUn planlar yaptim ya da ya~am1ma son vermeyi denedim.
13. Genel ilgi
- 0 Diger insanlar ye genel aktivitelere ilgim, berzamankinden farkli degil.
 - 1 Diger insanlar ye genel aktivitelere ilgimin daha az oldugunu farkediyorum.
 - 2 Onceki aktiviterimin yalnızca bir ya da ikisine ilgimin sÜrdtigUnU farkettim.
 - 3 Onceki aktiviterime hemen hemen hiç ilgim kalmadi.
14. Enerji DUzeyi
- 0 Her zamanki enerji dUzeyimde bir degi~iklik yok.
 - 1 Her zamankinden daha kolay yoruluyorum.
 - 2 Olagan gUnlÜk aktiviterime ba~lamak ya da bitirmek icin bUyÜk caba gOstermem gerekiyor (a1i~veri~, evi~1eri, yemek yapma ye i~e gitme gibi).
 - 3 Enerjim olmadigi 1cm olagan gUnlÜk aktiyitlerimin çoğunu yapamiyorum.
15. Yava~lama hissi
- 0 Her zamanki olagan hizimda dU~UnUp, konu~up hareket ediyorum.
 - 1 Daha yava~ dU~UndUgUmU ya da sesimin dUz ye donuk oldugunu farkediyorum.
 - 2 Sorularn coguna yanit vermem birkac saniye gerektiriyor ye dU~Uncemin yava~ladigina emrnim.
 - 3 Siklikla a~iri caba harcamadan sorulara yanlt veremiyorum.
16. Huzursuzluk hissi
- 0 Huzursuz hissetmiyorum.
 - 1 Sik sik huzursuzluk hissediyorum, ellerimi ogu~turuyor ya da oturma biçimimi degi~tiriyorum.
 - 2 Hareket etme istegi duyuyorum ye çok huzursuzum.
 - 3 Zaman zaman oturarak bekleyemiyorum ye dola~ma ihtiyaci duyuyorum.

Puanlamak için

1. Uyku ile ilgili 4 maddeden (1-4) en yÜksek puani seçiniz _____
2. Madde 5 _____
3. I~tah ile ilgili 4 maddeden (6-9) en yÜksek puani seciniz _____
4. Madde 10 _____
5. Madde 11 _____
6. Madde 12 _____
7. Madde 13 _____
8. Madde 14 _____
9. Psikomotor durumla ilgili 2 maddeden (15-16) en yÜksek puani seciniz _____

Toplam puan: (0-27) _____