

**VRAELYS VAN DEPRESSIESIMPTOME (SELF-VERSLAG)
(IDS-SR)**

VOLLE NAAM: _____

VANDAG SE DATUM _____

Omkring asseblief die een antwoord op elke item wat die beste beskrywing gee van hoe dit die afgelope sewe dae met u gegaan het.

1. Aan die slaap raak:
 - 0 Dit neem my nooit langer as 30 minute om aan die slaap te raak nie.
 - 1 Dit neem my minder as die helfte van die tyd (3 of minder dae uit 7) ten minste 30 minute om aan die slaap te raak.
 - 2 Dit neem my meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) ten minste 30 minute om aan die slaap te raak.
 - 3 Dit neem my meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) meer as 60 minute om aan die slaap te raak.
2. Slaap snags:
 - 0 Ek word nie snags wakker nie.
 - 1 Ek slaap rusteloos en lig en word elke nag 'n paar keer vir kort rukkies wakker.
 - 2 Ek word minstens een keer per nag wakker, maar raak maklik weer aan die slaap.
 - 3 Ek word meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) meer as een keer per nag wakker en bly vir 20 minute of langer wakker.
3. Word te vroeg wakker:
 - 0 Ek word die meeste van die tyd nie langer as 30 minute voordat ek hoef op te staan wakker nie.
 - 1 Ek word meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) meer as 30 minute voordat ek hoef op te staan wakker.
 - 2 Ek word feitlik altyd ten minste omtrent 'n uur voordat ek hoef op te staan wakker, maar raak darem uiteindelik weer aan die slaap.
 - 3 Ek word ten minste een uur voordat ek hoef op te staan wakker, en kan dan nie weer aan die slaap raak nie.
4. Slaap te veel:
 - 0 Ek slaap nie meer as 7-8 uur per nag nie, sonder om bedags te dut.
 - 1 Ek slaap nie meer as 10 uur per 24-uur-tydperk nie, kort slapies ingesluit.
 - 2 Ek slaap nie meer as 12 uur per 24-uur-tydperk nie, kort slapies ingesluit.
 - 3 Ek slaap meer as 12 uur per 24-uur-tydperk, kort slapies ingesluit.
5. Hartseer:
 - 0 Ek voel nie hartseer nie.
 - 1 Ek voel minder as die helfte van die tyd (3 of minder dae uit 7) hartseer.
 - 2 Ek voel meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) hartseer.
 - 3 Ek voel feitlik heeltyd hartseer.
6. Prikkelbaarheid:
 - 0 Ek voel nie prikkelbaar nie.
 - 1 Ek voel minder as die helfte van die tyd (3 of minder dae uit 7) prikkelbaar.
 - 2 Ek voel meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) prikkelbaar.
 - 3 Ek voel feitlik heeltyd geweldig prikkelbaar.
7. Angstigheid of gespannenheid:
 - 0 Ek voel nie angstig of gespanne nie.
 - 1 Ek voel minder as die helfte van die tyd (3 of minder dae uit 7) angstig (gespanne).
 - 2 Ek voel meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) angstig (gespanne).
 - 3 Ek voel feitlik heeltyd uiters angstig (gespanne).
8. Hoe u wat u bui betref op goeie of gewenste gebeure reageer:
 - 0 Wanneer goeie dinge gebeur, verbeter my bui tot 'n normale vlak wat 'n paar uur lank duur.
 - 1 Wanneer goeie dinge gebeur, verbeter my bui wel, maar ek voel nie soos ek normaalweg voel nie.
 - 2 Daar is net 'n paar goeie dinge wat my bui ietwat kan laat verbeter.
 - 3 My bui verbeter glad nie, selfs nie eens wanneer baie goeie of gewenste dinge in my lewe gebeur nie.
9. Bui met betrekking tot die tyd van die dag:
 - 0 Daar is geen gereelde verband tussen my bui en die tyd van die dag nie.
 - 1 My bui hou dikwels verband met die tyd van die dag as gevolg van omgewingsgebeure (bv. alleenwees, werk).
 - 2 My bui hou oor die algemeen meer verband met die tyd van die dag as met omgewingsgebeure.
 - 3 My bui is duidelik en voorspelbaar beter of erger op 'n bepaalde tyd elke dag.
- 9A. Is u gemoedstand tipies soggens, smiddae of saans slegter? (Omkring asseblief een waar van toepassing.)
- 9B. Is die wisseling in u bui aan die omgewing te wyte? (Ja of nee, omkring asseblief een.)

10. Die gehalte van u bui:

- 0 Die bui (innerlike gevoelens) wat ek beleef is eintlik heel normaal.
- 1 My bui is hartseer, maar hierdie hartseer is baie soos die hartseer wat ek sou beleef as iemand na aan my sou sterf of weggaan.
- 2 My bui is hartseer, maar hierdie hartseer is taamlik anders as die hartseer wat ek sou beleef as iemand na aan my sou sterf of weggaan.
- 3 My bui is hartseer, maar hierdie hartseer is anders as die soort hartseer wat met smart of verlies gepaardgaan.

Voltooi asseblief 11 of 12 (nie albei nie)

11. Swakker eetlus:

- 0 My eetlus is net soos gewoonlik.
- 1 Ek eet effens minder gereeld of kleiner porsies as normaalweg.
- 2 Ek eet heelwat minder as gewoonlik en net as ek my inspan.
- 3 Ek eet selde in 'n 24-uur-tydperk, en net as ek my tot die uiterste toe inspan of as ander mense my oorreed om te eet.

12. Beter eetlus:

- 0 My eetlus is net soos gewoonlik.
- 1 Ek het 'n behoefte om meer dikwels as gewoonlik te eet.
- 2 Ek eet gereeld meer dikwels en/of groter porsies kos as gewoonlik.
- 3 Ek het 'n drang om tydens en tussen maaltye te ooreet.

Voltooi asseblief 13 of 14 (nie albei nie)

13. Gewigsafname (binne die afgelope veertien dae):

- 0 Daar was geen verandering in my gewig nie.
- 1 Ek voel asof ek effens gewig verloor het.
- 2 Ek het 1 kg of meer verloor.
- 3 Ek het 2 kg of meer verloor.

14. Gewigstoename (binne die afgelope veertien dae):

- 0 Daar was geen verandering in my gewig nie.
- 1 Ek voel asof ek effens gewig aangesit het.
- 2 Ek het 1 kg of meer aangesit.
- 3 Ek het 2 kg of meer aangesit.

15. Konsentrasie/Besluitneming:

- 0 Daar is geen verandering in my gewone vermoë om te konsentreer of besluite te neem nie.
- 1 Ek voel soms besluiteloos of vind dat my aandag afdwaal.
- 2 Ek sukkel die meeste van die tyd om te fokus of besluite te neem.
- 3 Ek kan nie goed genoeg konsentreer om te lees of selfs geringe besluite te neem nie.

16. Siening van myself:

- 0 Ek sien myself as net so waardevol en verdienstelik as ander mense.
- 1 Ek blameer myself meer as gewoonlik.
- 2 Ek glo meestal dat ek probleme vir ander veroorsaak.
- 3 Ek dink so te sê gedurig aan groot en klein foute in myself.

17. Siening van my toekoms:

- 0 Ek het 'n optimistiese siening van my toekoms.
- 1 Ek is soms pessimisties oor my toekoms, maar glo meestal dat dinge gaan verbeter.
- 2 Ek is taamlik seker dat my onmiddellike toekoms (1-2 maande) nie juis veel belofte van goeie dinge vir my inhou nie.
- 3 Ek het geen hoop dat enigiets goeds op enige stadium in die toekoms met my gaan gebeur nie.

18. Gedagtes aan die dood of selfmoord:

- 0 Ek dink nie aan selfmoord of die dood nie.
- 1 Ek voel die lewe is leeg, of ek wonder of dit die moeite werd is.
- 2 Ek dink verskeie kere per week vir etlike minute aan selfmoord of die dood.
- 3 Ek dink verskeie kere per dag in heelwat detail aan selfmoord of die dood, of ek het al spesifieke selfmoordplanne beraam, of al werklik my eie lewe probeer neem.

19. Algemene belangstelling:

- 0 Daar is geen verandering in hoeveel ek gewoonlik in ander mense of aktiwiteite belangstel nie.
- 1 Ek merk op dat ek minder in mense of aktiwiteite belangstel.
- 2 Ek vind dat ek slegs in een of twee van my vroeëre aktiwiteite belangstel.
- 3 Ek stel so te sê niks in vroeëre aktiwiteite belang nie.

20. Energievlak:

- 0 Daar is geen verandering in my gewone energievlak nie.
- 1 Ek word makliker moeg as gewoonlik.
- 2 Dit verg 'n ernstige poging van my kant om my gewone daaglikse aktiwiteite aan te pak of af te handel (byvoorbeeld inkopies, huiswerk, kook of werk toe gaan).
- 3 Ek kan die meeste van my gewone daaglikse aktiwiteite regtig nie uitvoer nie, want ek het eenvoudig nie die energie nie.

21. Kapasiteit vir plesier of genot (seks uitgesluit):

- 0 Ek geniet aangename aktiwiteite net so baie soos gewoonlik.
- 1 Ek put nie soveel genot uit aangename aktiwiteite as gewoonlik nie.
- 2 Ek put selde 'n gevoel van plesier uit enige aktiwiteit.
- 3 Ek is nie in staat om enige plesier of genot uit enigets te put nie.

22. Belangstelling in seks (beoordeel asseblief Belangstelling, nie Aktiwiteit nie):

- 0 Ek stel nog net so baie in seks belang soos gewoonlik.
- 1 My belangstelling in seks is ietwat minder as gewoonlik of ek put nie dieselfde plesier uit seks as voorheen nie.
- 2 Ek het min begeerte aan of put selde plesier uit seks.
- 3 Ek het absoluut geen belangstelling in of put geen plesier uit seks nie.

23. Verstadigde tempo:

- 0 Ek vind dat ek dink, praat en beweeg teen my gewone spoed.
- 1 Ek vind dat my denke stadiger is of dat my stem vaal of eentonig klink.
- 2 Dit neem my etlike sekondes om op die meeste vrae te reageer en ek is seker ek dink stadiger.
- 3 Ek kan dikwels net met die uiterste inspanning op vrae reageer.

24. Rusteloosheid:

- 0 Ek voel nie rusteloos nie.
- 1 Ek is dikwels kriewelrig, wring my hande, of wanneer ek sit is dit vir my nodig om gereeld van posisie te verander.
- 2 Ek het die heeltid impulse om rond te beweeg en is taamlik rusteloos.
- 3 By tye kan ek nie bly sit nie en moet ek op en af loop.

25. Skete en pyne:

- 0 Ek het geen gevoel van swarigheid in my arms of bene nie en het ook geen skete of pyne nie.
- 1 Soms kry ek hoofpyn, maagpyn, rugpyn of pyn in my gewrigte, maar dis net soms, en dit weerhou my nie daarvan om te doen wat ek moet nie.
- 2 Ek het dié soort pyn die meeste van die tyd.
- 3 Die pyne is so erg dat ek nie anders kan as om op te hou doen waarmee ek besig is nie.

26. Ander liggaamlike simptome:

- 0 Ek het nie een van hierdie simptome nie: vinnige hartklop, belemmerde sig, sweet, warm en koue gloede, borspyn, hart wat in my borskas bollemakiesieslaan, gesuis in my ore of bewerasie.
- 1 Ek het party van hierdie simptome maar hulle is lig en kom net soms voor.
- 2 Ek het verskeie van hierdie simptome en dit pla my taamlik baie.
- 3 Ek het verskeie van hierdie simptome en wanneer dit gebeur moet ek ophou waarmee ek besig is.

27. Paniek/Fobiesimptome:

- 0 Ek het geen aanvalle van paniek of spesifieke vrese (fobies) (soos vir diere of hoogtevrees) nie.
- 1 Ek het ligte paniekepisodes of vrese wat gewoonlik nie my gedrag verander of my daarvan weerhou om my daaglikse aktiwiteite te verrig nie.
- 2 Ek het beduidende paniekepisodes of vrese wat my dwing om my gedrag te verander maar my nie daarvan weerhou om te funksioneer nie.
- 3 Ek het ten minste een keer per week paniekepisodes of erge vrese wat my daarvan weerhou om my daaglikse aktiwiteite te verrig.

28. Hardlywigheid/Diaree:

- 0 Daar is geen verandering in my gewone stoelganggewoontes nie.
- 1 Ek is nou en dan hardlywig of kry soms ligte diaree.
- 2 Ek sukkel die meeste van die tyd met diaree of hardlywigheid maar dit maak nie inbreuk op my dag-tot-dag-funksionering nie.
- 3 Ek is hardlywig of het diaree wat ek medies behandel of wat op my dag-tot-dag-funksionering inbreuk maak.

29. Interpersoonlike sensitiviteit:

- 0 Ek het nie die afgelope tyd maklik verwerp, gekrenk, gekritiseer of seergemaak deur ander mense gevoel nie.
- 1 Ek het die afgelope tyd by tye verwerp, gekrenk, gekritiseer of seergemaak deur ander mense gevoel.
- 2 Ek het die afgelope tyd dikwels verwerp, gekrenk, gekritiseer of seergemaak deur ander mense gevoel, maar dit het net 'n effense uitwerking op my verhoudings of werk gehad.
- 3 Ek het die afgelope tyd dikwels verwerp, gekrenk, gekritiseer of seergemaak deur ander mense gevoel en dit het my verhoudings en my werk benadeel.

30. Loodsware verlamming/Fisiese energie:

- 0 Ek voel nie fisies uitgeput of energieloos nie.
- 1 Ek ervaar tye waarin ek fisies uitgeput en energieloos voel, maar sonder 'n negatiewe uitwerking op werk-, skool- of aktiwiteitvlak.
- 2 Ek voel meer as die helfte van die tyd (4 of meer dae uit 7) fisies uitgeput (energieloos).
- 3 Ek voel die meeste van die tyd, etlike ure per dag, etlike dae per week, fisies uitgeput (energieloos).

Dankie

Reeks 0-84 Telling: _____

©1982, A. John Rush, M.D.