

BREVE QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE SUI SINTOMI DELLA DEPRESSIONE (Italian version of the QIDS-SR₁₆)

Per ogni argomento faccia una crocetta sulla risposta che meglio descrive la sua situazione negli ultimi sette giorni.

1. Addormentarsi:

- 0 Non impiego mai più di 30 minuti per addormentarmi.
- 1 Impiego almeno 30 minuti per addormentarmi, meno della metà delle volte.
- 2 Impiego almeno 30 minuti per addormentarmi, più della metà delle volte.
- 3 Impiego più di 1 ora per addormentarmi, più della metà delle volte.

2. Sonno durante la notte:

- 0 Non mi sveglio durante la notte.
- 1 Ho un sonno disturbato e leggero con pochi e brevi risvegli ogni notte.
- 2 Mi sveglio almeno una volta durante la notte, ma mi riaddormento facilmente.
- 3 Mi sveglio più di una volta durante la notte e rimango sveglio/a per 20 minuti o più, più della metà delle volte.

3. Svegliarsi troppo presto:

- 0 La maggior parte delle volte mi sveglio con 30 minuti o meno di anticipo rispetto a quando dovrei alzarmi.
- 1 Più della metà delle volte mi sveglio con più di 30 minuti di anticipo rispetto a quando dovrei alzarmi.
- 2 Mi sveglio quasi sempre almeno 1 ora prima di quando dovrei alzarmi, ma dopo un po' mi riaddormento.
- 3 Mi sveglio almeno 1 ora prima di quando dovrei alzarmi e non riesco più a riaddormentarmi.

4. Dormire troppo:

- 0 Non dormo più di 7-8 ore a notte, senza sonnellini durante il giorno.
- 1 Non dormo più di 10 ore durante le 24 ore tenendo conto dei sonnellini.
- 2 Non dormo più di 12 ore durante le 24 ore tenendo conto dei sonnellini.
- 3 Dormo più di 12 ore durante le 24 ore tenendo conto dei sonnellini.

5. Sentirsi triste:

- 0 Non mi sento triste.
- 1 Mi sento triste meno della metà del tempo.
- 2 Mi sento triste più della metà del tempo.
- 3 Mi sento quasi sempre triste.

6. Diminuzione dell'appetito:

- 0 Nessun cambiamento nel mio appetito abituale.
- 1 Mangio un po' meno spesso o meno cibo del solito.
- 2 Mangio molto meno del solito e solo sforzandomi.
- 3 Mangio raramente durante le 24 ore e soltanto sforzandomi o quando altre persone insistono a farmi mangiare.

7. Aumento dell'appetito:

- 0 Nessun cambiamento nel mio appetito abituale.
- 1 Sento il bisogno di mangiare più frequentemente del solito.
- 2 Mangio regolarmente più spesso e/o più cibo del solito.
- 3 Sento il bisogno di mangiare più del solito sia ai pasti che lontano dai pasti.

8. Dimagrimento (durante le ultime due settimane):

- 0 Nessun cambiamento di peso.
- 1 Mi sento come se fossi dimagrito/a un po'.
- 2 Sono dimagrito/a di 1 chilo o più.
- 3 Sono dimagrito/a di 2 chili o più.

9. Aumento di peso (durante le ultime due settimane):

- 0 Nessun cambiamento di peso.
- 1 Mi sento come se fossi ingrassato/a un po'.
- 2 Sono ingrassato/a di 1 chilo o più.
- 3 Sono ingrassato/a di 2 chili o più.

BREVE QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE SUI SINTOMI DELLA DEPRESSIONE (Italian version of the QIDS-SR₁₆) (continua)

Per ogni argomento faccia una crocetta sulla risposta che meglio descrive la sua situazione negli ultimi sette giorni.

10. Concentrazione/Capacità di prendere decisioni:

- 0 Nessun cambiamento rispetto alla mia normale capacità di concentrarmi o di prendere decisioni.
- 1 Occasionalmente mi sento indeciso/a o mi rendo conto che la durata della mia attenzione è limitata.
- 2 La maggior parte delle volte faccio fatica a concentrarmi o a prendere decisioni.
- 3 Non riesco a concentrarmi abbastanza bene per leggere o prendere anche decisioni di poca importanza.

11. L'opinione che ho di me stesso/a:

- 0 Mi considero una persona utile e degna al pari delle altre.
- 1 Mi sento più in colpa del solito.
- 2 Credo decisamente di essere la causa dei problemi degli altri.
- 3 Penso quasi costantemente ai miei grandi e piccoli difetti.

12. Pensieri di morte o di suicidio:

- 0 Non penso al suicidio o alla morte.
- 1 Penso che la vita sia vuota o mi chiedo se valga la pena di vivere.
- 2 Penso al suicidio o alla morte più volte alla settimana per diversi minuti.
- 3 Penso al suicidio o alla morte nei minimi particolari più volte al giorno oppure ho elaborato piani specifici di suicidio o ho veramente tentato di togliermi la vita.

13. Interesse generale:

- 0 Nessun cambiamento rispetto al solito nel mio interesse verso gli altri o le attività.
- 1 Noto che sono meno interessato/a agli altri o alle attività.
- 2 Mi rendo conto di provare interesse solo per una o due delle attività che facevo precedentemente.
- 3 Non ho quasi alcun interesse per le attività che facevo precedentemente.

14. Livello di energia:

- 0 Nessun cambiamento nel mio solito livello di energia.
- 1 Mi stanco più facilmente del solito.
- 2 Devo fare un grande sforzo per iniziare o finire le cose che devo fare tutti i giorni (per esempio fare acquisti, studiare, cucinare o andare a lavorare).
- 3 Non posso semplicemente svolgere la maggior parte delle cose che devo fare tutti i giorni perché non ho energia.

15. Rallentamento:

- 0 Penso, parlo e mi muovo con il mio solito ritmo.
- 1 Trovo che i miei pensieri rallentino o che la mia voce suoni monotona o piatta.
- 2 Impiego diversi secondi per rispondere alla maggior parte delle domande e sono certo/a che i miei pensieri sono rallentati.
- 3 Spesso sono incapace di rispondere alle domande senza fare una gran fatica.

16. Sentirsi irrequieto/a:

- 0 Non mi sento irrequieto/a.
- 1 Sono spesso irrequieto/a, mi torco le mani o ho bisogno di cambiare posizione quando sono seduto/a.
- 2 Ho il bisogno improvviso di muovermi in continuazione e sono piuttosto irrequieto/a.
- 3 A volte sono incapace di stare seduto/a e ho bisogno di camminare avanti e indietro.