

KARTLEGGING AV DEPRESJONSSYMTOMER (EGENRAPPORTERING)

THIS SECTION FOR USE BY STUDY PERSONNEL ONLY.

Did patient (subject) perform self-evaluation? **No** (provide reason in comments)

Evaluation performed on visit date or specify date: _____

DD-Mon-YYYY

Comments:

Spørreskjema skal fylles ut av pasienten alene.

Vennligst slå en ring rundt det utsagnet som best beskriver deg de foregående sju dager.

1. Innsøvning:

- 0 Jeg sovner alltid i løpet av 30 minutter.
- 1 Under halvparten av gangene jeg sover tar det minst 30 minutter for å sovne.
- 2 Over halvparten av gangene jeg sover tar det minst 30 minutter for å sovne.
- 3 Over halvparten av gangene jeg sover tar det over 60 minutter for å sovne.

2. Nattesøvn:

- 0 Jeg våkner ikke om natta.
- 1 Jeg har urolig, lett søvn med få, korte oppvåkninger hver natt.
- 2 Jeg våkner minst en gang hver natt, men sovner lett igjen.
- 3 Over halvparten av gangene jeg sover våkner jeg minst en gang og ligger våken i minst 20 minutter.

3. Våkner for tidlig:

- 0 Vanligvis våkner jeg ikke tidligere enn 30 minutter før jeg må stå opp.
- 1 Over halvparten av gangene våkner jeg over 30 minutter før jeg er nødt til å stå opp.
- 2 Jeg våkner nesten alltid minst 1 time før jeg må, men sovner eventuelt igjen.
- 3 Jeg våkner minst en time før jeg må, og får ikke sove igjen.

4. Sover for mye:

- 0 Jeg sover opp til 7-8 timer per natt, uten å ta meg en lur om dagen.
- 1 Jeg sover opp til 10 timer per døgn, inkludert middagslur.
- 2 Jeg sover opp til 12 timer per døgn, inkludert middagslur.
- 3 Jeg sover mer enn 12 timer per døgn, inkludert middagslur.

5. Triste følelser:

- 0 Jeg føler meg ikke trist.
- 1 Jeg føler meg trist under halvparten av tida.
- 2 Jeg føler meg trist over halvparten av tida.
- 3 Jeg føler meg trist nesten hele tida.

6. Irritasjon:

- 0 Jeg føler meg ikke irritabel.
- 1 Jeg føler meg irritabel under halvparten av tida.
- 2 Jeg føler meg irritabel over halvparten av tida.
- 3 Jeg føler meg veldig irritabel nesten hele tida.

KARTLEGGING AV DEPRESJONSSYMTOMER (EGENRAPPORTERING)

Vennligst slå en ring rundt det utsagnet som best beskriver deg de foregående sju dager.

7. Angst eller anspenthet:

- 0 Jeg føler meg ikke engstelig eller anspent.
- 1 Jeg føler meg engstelig (anspent) under halvparten av tida.
- 2 Jeg føler meg engstelig (anspent) over halvparten av tida.
- 3 Jeg føler meg svært engstelig (anspent) nesten hele tida.

8. Humørreaksjoner når det skjer noe positivt og noe du liker:

- 0 Humøret mitt øker til vanlig nivå og varer i mange timer når det skjer noe positivt.
- 1 Humøret mitt blir bedre, men ikke helt som normalt, selv om det skjer noe positivt.
- 2 Humøret mitt bedrer seg bare litt for noen få hyggelige hendelser.
- 3 Humøret mitt blir overhodet ikke bedre, selv om det skjer noe veldig positivt i livet mitt.

9. Humørsvingninger i løpet av dagen:

- 0 Det er ingen sammenheng mellom tidspunkt på dagen og humøret mitt.
- 1 Humøret mitt svinger i løpet av dagen avhengig av ytre omstendigheter (for eksempel om jeg er alene, arbeider).
- 2 Vanligvis er humøret mitt mer avhengig av tid på dagen enn av ytre omstendigheter.
- 3 Humøret mitt er helt forutsigbart bedre eller verre på bestemte tidspunkter i løpet av dagen.

9A. Er humøret vanligvis verre

- 0 Om morgen.
- 1 Om ettermiddagen.
- 2 Om kvelden.

9B. Er det ytre omstendigheter som gjør at humøret ditt blir verre?

- 0 Ja.
- 1 Nei.

10. Kvaliteten på humøret ditt:

- 0 Humøret (følelsene) jeg merker hos meg selv er stort sett normalt og vanlig.
- 1 Jeg føler meg trist, men denne tristheten ligner mye på det jeg ville føle dersom noen av mine nærmeste døde eller forlot meg.
- 2 Jeg føler meg trist, men tristheten er svært annerledes enn den jeg ville følt dersom noen av mine nærmeste døde eller forlot meg.
- 3 Jeg føler meg trist, men tristheten er forskjellig fra den jeg forbinder med sorg eller tap.

Vennligst fyll ut enten punkt 11 eller punkt 12 (ikke begge)

11. Redusert appetitt:

- 0 Appetitten min har ikke endret seg.
- 1 Jeg spiser sjeldnere eller noe mindre enn jeg pleier å gjøre.
- 2 Jeg spiser mye mindre enn jeg pleier og bare når jeg anstrenger meg.
- 3 Jeg spiser sjelden i løpet av et døgn, og bare når jeg anstrenger meg ekstra eller når andre overtaler meg til å spise.

12. Økt appetitt:

- 0 Appetitten min har ikke endret seg.
- 1 Jeg har lyst til å spise mer enn jeg vanligvis gjør.
- 2 Jeg spiser hele tida oftere og/eller mer mat enn jeg pleier.
- 3 Jeg føler en trang til overspise både under og mellom måltidene.

KARTLEGGING AV DEPRESJONSSYMPTOMER (EGENRAPPORTERING)

Vennligst slå en ring rundt det utsagnet som best beskriver deg de foregående sju dager.

Vennligst fyll ut enten punkt 13 eller punkt 14 (ikke begge)

13. I løpet av de foregående to uker:

- 0 Vekten min har ikke endret seg.
- 1 Jeg føler at jeg har tatt av litt.
- 2 Jeg har tatt av 1 kg eller mer.
- 3 Jeg har tatt av 2,5 kg eller mer.

14. I løpet av de foregående to uker:

- 0 Vekten min har ikke endret seg.
- 1 Jeg føler at jeg har lagt litt på meg.
- 2 Jeg har lagt på meg 1 kg eller mer.
- 3 Jeg har lagt på meg 2,5 kg eller mer.

15. Konsentrasjon/ å ta avgjørelser:

- 0 Det er ingen forandring i min vanlige evne til å konsentrere meg eller å ta avgjørelser.
- 1 Av og til føler jeg meg ubesluttosom eller at oppmerksomheten stadig skifter fokus.
- 2 Mesteparten av tida sliter jeg med å fokusere oppmerksomheten eller å kunne ta avgjørelser.
- 3 Jeg klarer ikke å konsentrere meg nok til å lese eller ta selv enkle avgjørelser.

16. Mitt selvbilde:

- 0 Jeg ser på meg selv som like verdifull og betydelig som andre.
- 1 Jeg bebreider meg selv mer enn vanlig.
- 2 Jeg tror generelt at jeg skaper problemer for andre.
- 3 Jeg tenker nesten alltid på store og små mangler ved meg selv.

17. Mitt fremtidsbilde:

- 0 Jeg ser optimistisk på framtida.
- 1 Jeg er av og til pessimistisk med tanke på framtida, men stort sett tror jeg ting ordner seg til det bedre.
- 2 Jeg er temmelig sikker på at min nære framtid (1- 2 måneder) ikke vil føre så mye godt med seg.
- 3 Jeg har ikke håp om at noe bra vil skje meg i framtida.

18. Tanker om død eller selvmord:

- 0 Jeg tenker ikke på selvmord eller død.
- 1 Jeg synes livet er tomt eller tenker på om det er verdt å leve.
- 2 Jeg tenker på selvmord eller død i noen minutter flere ganger i uka.
- 3 Jeg tenker relativt nøye på selvmord eller død flere ganger om dagen, eller jeg har lagt konkrete selvmordsplaner, eller forsøkt å ta livet av meg.

19. Generell interesse:

- 0 Jeg er like interessert i andre mennesker eller hendelser som jeg pleier å være.
- 1 Jeg merker at jeg er mindre interessert i mennesker eller aktiviteter.
- 2 Jeg oppdager at jeg er interessert i bare en eller to av mine tidligere aktiviteter.
- 3 Jeg har nesten ingen interesse i det jeg drev med før.

20. Energinivå:

- 0 Det er ingen forandring i mitt vanlige energinivå.
- 1 Jeg blir fortere sliten enn jeg ble før.
- 2 Jeg er nødt til å anstrenge meg for å begynne eller gjøre ferdig de daglige gjøremål (for eksempel handle, husarbeide, matlaging, gå på jobb).
- 3 Jeg klarer ikke å gjøre de fleste daglige gjøremål, fordi jeg rett og slett mangler energi.

KARTLEGGING AV DEPRESJONSSYMTOMER (EGENRAPPORTERING)

Vennligst slå en ring rundt det utsagnet som best beskriver deg de foregående sju dager.

21. Evne til fornøyelse eller glede (unntatt sex):

- 0 Jeg har like mye glede som før av aktiviteter som gir fornøyelse.
- 1 Jeg føler ikke samme glede som før når jeg deltar i lystbetonte aktiviteter.
- 2 Jeg blir sjelden glad uansett hva jeg holder på med.
- 3 Jeg føler overhodet ingen glede over noe som helst.

22. Interesse for sex (vennligst grader interesse ikke aktivitet):

- 0 Jeg er like interessert i sex nå som før.
- 1 Min interesse for sex er noe mindre enn før eller jeg får ikke samme glede av sex som før.
- 2 Jeg har liten lyst på eller sjelden glede av sex.
- 3 Jeg har absolutt ingen interesse av eller noen glede av sex.

23. Følelse av sløvhet:

- 0 Jeg tenker, snakker og beveger meg i mitt vanlige tempo.
- 1 Jeg synes jeg tenker saktere eller at stemmen min lyder svak eller monoton.
- 2 Det tar flere sekunder å svare på de fleste spørsmål og jeg er sikker på at jeg tenker saktere.
- 3 Ofte klarer jeg ikke å svare på spørsmål uten å anstrenge meg svært mye.

24. Følelse av uro:

- 0 Jeg føler meg ikke urolig.
- 1 Jeg er ofte urolig, vrir hendene, eller har behov for å skifte sittestilling.
- 2 Jeg føler trang til å røre på meg og er ganske urolig.
- 3 Noen ganger er jeg ute av stand til å sitte rolig og trenger å gå litt rundt.

25. Smerter og plager:

- 0 Jeg føler ikke at armene eller bena mine er spesielt tunge, og har ikke smerter av noe slag.
- 1 I blant får jeg hodepine eller smerter i magen, ryggen eller leddene, men dette forekommer sjelden og hindrer meg ikke til daglig.
- 2 Jeg har slike smerter mesteparten av tida.
- 3 Disse smertene er så alvorlige at jeg er nødt å avslutte det jeg holder på med.

26. Andre kroppslige symptomer:

- 0 Jeg har ingen av disse symptomene: rask hjerterbank, uklart syn, svetting, kaldsvetting, hetetokter, brystsmerter, ringing i ørene eller skjelving.
- 1 Jeg har noen av de ovennevnte symptomene, men de er svake og bare tilstede en gang iblant.
- 2 Jeg har flere av de ovennevnte symptomene og de bekymrer meg en del.
- 3 Jeg har flere av de ovennevnte symptomene og når de forekommer må jeg avslutte det jeg holder på med uansett hva det er.

KARTLEGGING AV DEPRESJONSSYMTOMER (EGENRAPPORTERING)

Vennligst slå en ring rundt det utsagnet som best beskriver deg de foregående sju dager.

27. Symptomer på panikk/fobi:

- 0 Jeg har ingen panikkanfall eller angst for noe spesielt (fobi) (som for dyr eller høyder).
- 1 Jeg har episoder med mild panikk eller angst som vanligvis ikke forandrer min atferd eller hindrer meg i å fungere.
- 2 Jeg har sterke panikkanfall eller angst som tvinger meg til å forandre atferd, men det hindrer meg ikke i å fungere til daglig.
- 3 Jeg har episoder med panikk minst en gang i uka eller alvorlige angst som hindrer meg i å utføre daglige gjøremål.

28. Forstoppelse/diare:

- 0 Det er ingen forandring i mine vanlige mage- og tarmfunksjoner.
- 1 Av og til har jeg en mild form for forstoppelse eller diare.
- 2 Jeg har diare eller forstoppelse mesteparten av tida, men dette forstyrrer meg ikke i mine daglige gjøremål.
- 3 Jeg har forstoppelse eller diare som jeg tar medisin mot eller som forstyrrer meg i mine daglige gjøremål.

29. Mellommenneskelige forhold/følsomhet:

- 0 Jeg har ikke følt meg avvist, oversett, kritisert eller såret av andre i det hele tatt.
- 1 Jeg har av og til følt meg avvist, oversett, kritisert eller såret av andre.
- 2 Jeg har ofte følt meg avvist, oversett, kritisert eller såret av andre, men disse følelsene har bare i liten grad påvirket mitt forhold til andre eller til jobben min.
- 3 Jeg har ofte følt meg avvist, oversett, kritisert eller såret av andre og disse følelsene har svekket forholdet mitt til andre eller til arbeidet mitt.

30. Lammelse/fysisk energi:

- 0 Jeg har ikke opplevd følelsen av å være tung i hele kroppen og uten fysisk energi.
- 1 Jeg har av og til opplevd perioder der jeg har følt meg tung i hele kroppen og uten fysisk energi, men det har ikke hatt negativ innvirkning på arbeid, skole eller aktivitetsnivå.
- 2 Jeg føler meg tung i hele kroppen (uten fysisk energi) over halvparten av tida.
- 3 Jeg føler meg tung i hele kroppen (uten fysisk energi) mesteparten av tida, flere timer daglig, mange dager i uka.

Tusen takk.