

STRUČNÝ SÚPIS DEPRESÍVNEJ SYMPTOMATOLÓGIE (SAMOHODNOTENIE) **(Slovakian version of the QIDS-SR₁₆)**

Pri každej položke prosím zakrúžkujte tú odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje váš stav za uplynulých 7 dní.

1. Zaspávanie:
 - 0 Nikdy mi netrvá dlhšie ako 30 minút, kým zaspím.
 - 1 V menej ako polovici prípadov mi trvá aspoň 30 minút, kým zaspím.
 - 2 Vo viac ako polovici prípadov mi trvá aspoň 30 minút, kým zaspím.
 - 3 Vo viac ako polovici prípadov mi trvá dlhšie ako 60 minút, kým zaspím.
2. Spánok počas noci:
 - 0 V noci sa nebudím.
 - 1 Mám nepokojný, ľahký spánok s niekoľkými krátkymi zobudeniami sa každú noc.
 - 2 Budím sa najmenej raz za noc, ale ľahko znova zaspím.
 - 3 Vo viac ako polovici prípadov sa zobudím viac ako raz za noc a ostanem hore aspoň 20 minút.
3. Príliš včasné prebúdzanie:
 - 0 Väčšinou sa nezobudím viac ako 30 minút predtým, ako potrebujem vstať.
 - 1 Vo viac ako polovici prípadov sa zobudím viac ako 30 minút predtým, ako potrebujem vstať.
 - 2 Takmer vždy sa zobudím aspoň jednu hodinu alebo tak predtým, ako potrebujem, ale napokon znova zaspím.
 - 3 Zobudím sa aspoň jednu hodinu predtým, ako potrebujem a nemôžem znova zaspať.
4. Príliš veľa spánku:
 - 0 Nespávam dlhšie ako 7-8 hodín za noc, bez toho, aby som si cez deň zdiemol/la.
 - 1 Nespávam dlhšie ako 10 hodín v priebehu 24 hodín, vrátane zdiemnutí počas dňa.
 - 2 Nespávam dlhšie ako 12 hodín v priebehu 24 hodín, vrátane zdiemnutí počas dňa.
 - 3 Spávam viac ako 12 hodín v priebehu 24 hodín vrátane zdiemnutí počas dňa.
5. Pociť smútku:
 - 0 Necítim sa smutný/á.
 - 1 Cítim sa smutný/á menej ako polovicu času.
 - 2 Cítim sa smutný/á viac ako polovicu času.
 - 3 Cítim sa smutný/á takmer stále.
6. Znížená chuť do jedla:
 - 0 V mojej bežnej chuti do jedla nie je žiadna zmena.
 - 1 Jem o niečo menej často alebo menšie množstvá jedla ako zvyčajne.
 - 2 Jem oveľa menej ako zvyčajne a len keď sa prinútim.
 - 3 V priebehu 24 hodín jem zriedkavo a iba keď sa veľmi prinútim alebo keď ma ostatní presvedčia, aby som jedol/la.
7. Zvýšená chuť do jedla:
 - 0 V mojej bežnej chuti do jedla nie je žiadna zmena.
 - 1 Cítim potrebu jesť častejšie ako zvyčajne.
 - 2 Pravidelne jem častejšie a/alebo väčšie množstvá jedla ako zvyčajne.
 - 3 Cítim silnú potrebu prejsť sa v čase jedla a medzi jedlami.
8. Znížená hmotnosť (v priebehu posledných dvoch týždňov):
 - 0 Moja hmotnosť sa nezmenila.
 - 1 Mám pocit, akoby som trochu schudol/la.
 - 2 Schudol/la som 1 kg alebo viac.
 - 3 Schudol/la som viac ako 2 kg.
9. Zvýšená hmotnosť (v priebehu posledných dvoch týždňov):
 - 0 Moja hmotnosť sa nezmenila.
 - 1 Mám pocit, akoby som trochu pribral/la.
 - 2 Pribral/a som 1 kg alebo viac.
 - 3 Pribral/a som viac ako 2 kg.

STRUČNÝ SÚPIS DEPRESÍVNEJ SYMPTOMATOLÓGIE (SAMOHODNOTENIE) **(Slovakian version of the QIDS-SR₁₆) (pokračovanie)**

Pri každej položke prosím zakrúžkujte tú odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje váš stav za uplynulých 7 dní.

10. Sústreďenie / rozhodovanie:

- 0 V mojej bežnej schopnosti sústreďiť sa alebo rozhodovať sa nie je žiadna zmena.
- 1 Občas sa cítim nerozhodný/á alebo zisťujem, že moja pozornosť uniká.
- 2 Väčšinou zápasím so sústreďením mojej pozornosti alebo s rozhodovaním sa.
- 3 Nedokážem sa dostatočne dobre sústreďiť na čítanie alebo nedokážem robiť dokonca ani drobné rozhodnutia.

11. Pohľad na samého/samu seba:

- 0 Vnímam sa ako rovnocenný/á s inými ľuďmi.
- 1 Obviňujem sa viac ako zvyčajne.
- 2 Do značnej miery verím, že iným spôsobujem problémy.
- 3 Takmer neustále rozmýšľam o svojich veľkých alebo malých nedostatkoch.

12. Myšlienky na smrť alebo samovraždu:

- 0 Nemyslím na samovraždu alebo smrť.
- 1 Cítim, že život je prázdny alebo pochybujem, či sa oplatí žiť.
- 2 Myslím na samovraždu alebo smrť niekoľkokrát do týždňa niekoľko minút.
- 3 Niekoľkokrát za deň hlbšie premýšľam o samovražde alebo smrti, alebo mám urobené určité plány na samovraždu, alebo som si naozaj siahol/la na život.

13. Všeobecný záujem:

- 0 V tom, ako sa zaujímam o iných ľuďoch alebo činnostiach nie je žiadna zmena.
- 1 Všímam si, že sa menej zaujímam o ľudí alebo činnosti.
- 2 Zisťujem, že mám záujem len o jednu alebo dve z činností, ktorým som sa predtým venoval/a.
- 3 Nemám takmer žiadny záujem o činnosti, ktorým som sa predtým venoval/a.

14. Úroveň energie:

- 0 Vo zvyčajnej úrovni mojej energie nie je žiadna zmena.
- 1 Unavím sa ľahšie ako zvyčajne.
- 2 Musím sa veľmi snažiť začať alebo ukončiť svoje zvyčajné denné činnosti (napríklad nakupovanie, domáce úlohy, varenie alebo chodenie do práce).
- 3 Skutočne nedokážem vykonávať väčšinu z mojich zvyčajných denných činností, pretože jednoducho nemám energiu.

15. Pocit spomalenosti:

- 0 Myslím, hovorím a pohybujem sa svojou zvyčajnou rýchlosťou.
- 1 Zisťujem, že moje myslenie je spomalené, alebo môj hlas znie tupo alebo bezvýrazne.
- 2 Trvá mi niekoľko sekúnd, kým odpoviem na väčšinu otázok a som si istý/á, že moje myslenie je spomalené.
- 3 Často nie som schopný/á odpovedať na otázky bez krajného úsilia.

16. Pocit nepokoja:

- 0 Necítim sa nepokojne.
- 1 Často som neposedný/á, žmolím si ruky alebo musím meniť spôsob sedenia.
- 2 Mám nutkanie hýbať sa a som dosť nepokojný/á.
- 3 Z času na čas nie som schopný/á obsedieť a potrebujem sa prechádzať.