

					Datum
					Totalt

1. Sinnesstämning

0 Normalt glad eller ledsen.

1

2 Nedstämd för det mesta, men ibland känns lättare.

3

4 Genomgående nedstämd och dyster.

5

6 Totalt nedstämd och olycklig.

--	--	--	--	--

2. Oroskänslor

0 Mestadels lugn

1

2 Ibland obehagliga känslor av inre oro.

3

4 Ofta känslor av inre oro, ibland stark, svårhanterliga.

5

6 Har oerhörda, långvariga eller outhärdliga ångestkänslor.

--	--	--	--	--

3. Sömn

0 Sömnen fungerar bra eller sover mer än vanligt

1

2 Har svårt att somna, sover ytligare eller oroligare

3

4 Sover minst 2h mindre/natt än normalt.

5

6 Sover inte mer än 2-3 h/natt.

--	--	--	--	--

4. Matlust

0 Normal, eller bättre

1

2 Sämre än vanligt

3

4 Aptiten har nästan helt försvunnit.

5

6 Aptiten helt borta.

--	--	--	--	--

5. Koncentrationsförmåga

0 Har inga koncentrationssvårigheter.

1

2 Har tillfälligt svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga uppmärksamheten.

3

4 Har påtagligt svårt att koncentrera sig på sådant som normalt inte kräver någon ansträngning.

5

6 Kan överhuvudtaget inte koncentrera sig.

--	--	--	--	--

6. Initiativförmåga

0 Har inga svårigheter

1

2 Det tar emot på ett sätt som inte är normalt.

3

4 Det krävs en stor ansträngning att komma igång med enkla uppgifter som vanligtvis utförs mer eller mindre rutinmässigt.

5

6 Kan inte förmå sig att ta itu med de enklaste vardagssysslor.

--	--	--	--	--

7. Känsломässigt engagemang

0 Normalt

1

2 Känner mindre starkt för sådant som brukar engagera, har svårare än vanligt att bli glad alt. arg.

3

4 Kan inte känna något intresse för omvärlden, vänner.

5

6 Har slutat uppleva några känslor. Är likgiltig.

--	--	--	--	--

8. Pessimism

0. Är ganska nöjd med framtid och sig själv

1

2 Klandrar ibland sig själv och tycker sig mindre värd.

3

4 Grubblar ofta över misslyckanden och upplever sig mindervärdig

5

6 Ser allting i svart, upplever sig som en dålig människa.

--	--	--	--	--

9. Livslust

0 Normal aptit på livet

1

2 Livet känns inte särskilt meningsfullt men ej död

3

4 Kan se suicid som en möjlig utväg.

5

6 Aktiva suicidplaner.

--	--	--	--	--

Poäng:

0-11 p = Ej deprimerad

12-20 p = Mild depression

21 -30 p = Egentlig depression

31-40 p = Djup depression