

Шкала-опросник CES-D

Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и, проранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно).

Ниже приведены вопросы, касающиеся Вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последнего месяца. Выберите ответ, который наилучшим образом соответствует Вашему сегодняшнему состоянию.

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>1. Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>6. Я чувствую подавленность 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>11. У меня плохой ночной сон 0 - Редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>16. Жизнь доставляет мне удовольствие 0 - Практически все время 1 - Значительную часть времени 2 - Иногда 3 - Очень редко или никогда</p> |
| <p>2. Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит 0 - Очень редко 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>7. Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>12. Я чувствую себя счастливым человеком 0 - Практически все время 1 - Значительную часть времени 2 - Иногда 3 - Очень редко или никогда</p> | <p>17. Я легко могу заплакать 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> |
| <p>3. Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удается избавиться от чувства тоски 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>8. Я надеюсь на хорошее будущее 0 - Практически все время 1 - Значительную часть времени 2 - Иногда 3 - Очень редко или никогда</p> | <p>13. Мне кажется, что я стал меньше говорить 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>18. Я испытываю грусть, хандру 0 - Практически все время 1 - Значительную часть времени 2 - Иногда 3 - Очень редко или никогда</p> |
| <p>4. Мне кажется, что я не хуже других 0 - Практически все время 1 - Значительную часть времени 2 - Иногда 3 - Очень редко</p> | <p>9. Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>14. Меня беспокоит чувство одиночества 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>19. Мне кажется, что люди меня не любят 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> |
| <p>5. Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>10. Я испытываю беспокойство, страхи 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>15. Окружающие настроены недружелюбно ко мне 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> | <p>20. У меня нет сил и желания начинать что-либо делать 0 - Очень редко или никогда 1 - Иногда 2 - Значительную часть времени 3 - Практически все время</p> |

Полученное суммарное количество баллов: _____

0-17 баллов – норма; **18-26** баллов – легкая депрессия; **27-30** баллов – депрессия средней тяжести; **31 балл и выше** – тяжелая депрессия.