

Anexă

SCALA ZUNG DE AUTO-EVALUARE A DEPRESIEI - SDS

ZUNG SELF-RATING DEPRESSION SCALE

(Zung, 1965)

	rareori	uneori	adesea	totdeauna
1. Mă simt abătut și trist	1	2	3	4
2. Dimineața mă simt mai bine	4	3	2	1
3. Plâng sau mă simt ca plângând	1	2	3	4
4. Dorm rău	1	2	3	4
5. Mânânc tot atât de mult ca și înainte	4	3	2	1
6. Mă bucur privind, vorbind sau fiind în compania unui bărbat (femei) atractiv(e)	4	3	2	1
7. Am slăbit	1	2	3	4
8. Sunt constipat	1	2	3	4
9. Inima mea bate mai repede ca de obicei	1	2	3	4
10. Mă simt obosit fără motiv	1	2	3	4
11. Mintea mea este tot atât de limpede ca de obicei	4	3	2	1
12. Găsesc că este ușor să fac lucrurile ca de obicei	4	3	2	1
13. Sunt agitat și nu pot sta liniștit	1	2	3	4
14. Am încredere în viitor	4	3	2	1
15. Sunt mai iritabil decât de obicei	1	2	3	4
16. Este ușor să hotărâști	4	3	2	1
17. Am sentimentul că sunt util și necesar	4	3	2	1
18. Viața mea este suficient de împlinită	4	3	2	1
19. Am sentimentul că ar fi mai bine să fi fost mort	1	2	3	4
20. Eu mă bucur de lucruri ca mai înainte	4	3	2	1

Sursa: "Depresii – Noi Perspective" Radu Vrasti & Martin Eisemann (editori); Editura All, București, 1993