**DEPRESYON TESTİ**

**Yönerge:** Aşağıdaki soruları son bir haftanızı düşünerek cevaplayınız. Soruları cevaplarken size en uygun gelen seçeneği işaretlemeye çalışınız. Tüm sorular cevaplanmalıdır. Tüm soruları cevapladıktan sonra Hesaplama tuşuna basınız.

Formun Üstü

Online Depresyon Kendini Değerlendirme Testi

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **1.** | **Uykuya dalma** | | | |  | 0 |  | Uykuya dalmam hiçbir zaman 30 dakikadan daha uzun sürmedi | |  | 1 |  | Son bir hafta içerisinde en fazla 3 gece  uykuya dalmam için 30 dakikadan daha uzun süre geçti | |  | 2 |  | Son bir hafta içerisinde en az 4 gece uykuya dalmam için 30 dakikadan daha uzun süre geçti | |  | 3 |  | Son bir hafta içerisinde en az 4 gece uykuyu dalmam için 60 dakikadan daha uzun süre geçti | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **2.** | **Gece uykusu** | | | |  | 0 |  | Gece hiç uyanmadım | |  | 1 |  | Huzursuz ve yüzesel bir uykum var zaman zaman gece uyanmalarım oluyor | |  | 2 |  | Her gece en az bir kere uyanıyorum sonra tekrar kolaylıkla uyuyorum. | |  | 3 |  | Haftanın en az 4 günü geceleri en az bir kere uyanıyor 20 dakika kadar uyanık kalıyorum | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **3.** | **Erken uyanma** | | | |  | 0 |  | Neredeyse haftanın her günü uyanmam gereken zamanda uyandım. 30 dakikadan daha erken uyanmalarım olmadı | |  | 1 |  | Haftanın en az dört günü uyanmam gereken zamandan en az 30 dakika daha erken uyandım. | |  | 2 |  | Haftanın hemen her günü uyanmam gereken zamandan en az 1 saat önce uyandım ve zorlada olsa tekrar uyudum. | |  | 3 |  | Haftanın her günü uyanmam gereken zamandan en az 1 saat önce uyandım tekrar yatmama rağmen uyuyamadım | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **4.** | **Aşırı uyuma** | | | |  | 0 |  | Gün içinde hiç kestirmem ve günde 7-8 saatten fazla uyumam. | |  | 1 |  | Gün içi kestirmelerimle birlikte toplam uyku sürem günde 10 saatten fazla değil. | |  | 2 |  | Gün içi kestirmelerimle birlikte toplam uyku sürem 12 saati geçiyor. | |  | 3 |  | I sleep longer than 12 hours in a 24-hour period including naps. | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **5.** | **Üzgün hissetme** | | | |  | 0 |  | Hiç üzgün hissetmedim | |  | 1 |  | Son 1 haftalık zaman diliminin en fazla yarısında kendimi üzgün hissettim | |  | 2 |  | Son 1 haftalık zaman diliminin en az yarısında kendimi üzgün hissettim | |  | 3 |  | Son 1 haftalık zaman diliminin heme hemen tamamında kendimi üzgün hissettim | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **6.** | **İştahta azalma** | | | |  | 0 |  | İştahımda bir değişiklik yok | |  | 1 |  | Herzamankinden daha az sıklıkta ve daha az miktarda yemek yiyorum.. | |  | 2 |  | Herzamankinden çok daha az sıklıkta ve çok daha az miktarda ve zorluyarak yemek yiyorum | |  | 3 |  | Hiç iştahım yok kendimi zorlasam bile veya başkaları beni zorlasa bile birşeyler yemem için en az iki saat geçiyor. | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **7.** | **İştahta artma** | | | |  | 0 |  | İştahımda bir değişiklik yok | |  | 1 |  | Herzamankinden daha sık yemek yeme ihtiyacı hissettim | |  | 2 |  | Herzamankinden belirgin bir biçimde daha sık ve daha çok miktarda yemek yeme ihtiyacı hissettim. | |  | 3 |  | Hem öğünlerde hem öğün aralarında aşırı yemek yeme ihtiyacı hissettim. | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **8.** | **Kilo verme (son iki hafta içerisinde)** | | | |  | 0 |  | Kilomda değişiklik yok. | |  | 1 |  | Hafif bir kilo kaybım oldu. | |  | 2 |  | Bir kilo veya daha fazla bir kilo kaybım oldu | |  | 3 |  | 2-3 kilodan daha fazla bir kilo kaybım var | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **9.** | **Kilo artışı (son iki hafta içerisinde):** | | | |  | 0 |  | Kilomda bir değişiklik yok | |  | 1 |  | Sanki hafif bir kilo artışım var gibi | |  | 2 |  | Bir kilo veya biraz fazla kilo aldım | |  | 3 |  | İki-üç kilo kadar kilo aldım | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **10.** | **Konsantre olma/karar verebilme** | | | |  | 0 |  | Konsantre olma ve karar alma yeteneğimde bir değişiklik yok. | |  | 1 |  | Bazan kendimi kararsız ve dikkatim dağınık hissettim. | |  | 2 |  | Çoğu zaman odaklanmam ve konsantre olmam zor ve karar almam gü oldu. | |  | 3 |  | Hiç konsantre olamadım (gazete, kitap okuyamadım, televizyona kafamı veremedim) ve önemsiz konularda bile karar alamadım. | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **11.** | **Kendine değer verme** | | | |  | 0 |  | Kendimi herkes kadar değerli görüyorum. | |  | 1 |  | Eskisine göre kendimi suçlayıcılığım/beğenmezliğim var gibi | |  | 2 |  | Kendimi başkaları için sorun ve bela gibi görüyorum. | |  | 3 |  | Sürekli kendi eksiklerimi yanlışlarımı, zayıflıklarımı düşünüyorum. | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **12.** | **Hayatı yaşanmaya değer bulma** | | | |  | 0 |  | Hayatı yaşamaya değer olarak hissettim. | |  | 1 |  | Hayat zaman zaman boş ve anlamsız geldi | |  | 2 |  | Hayat çoğu zaman boş ve anlamsız geldi. | |  | 3 |  | Hayat son bir hafta içerisinde bana hep boş ve anlamsız geldi. | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **13.** | **Genel ilgiler** | | | |  | 0 |  | İlgili olduğum insanlara ve aktivitelere karşı ilgimde değişiklik yok. | |  | 1 |  | Önceden ilgili olduğum insanlara ve aktivitelere ilgimin biraz azaldığını farkettim | |  | 2 |  | Önceden ilgili olduğum aktivitelerden belki birine ikisine ilgim sürüyor. | |  | 3 |  | Önceden ilgili olduğum hiçbir aktiviteye ilgim yok. | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **14.** | **Enerji düzeyi** | | | |  | 0 |  | Enerjimde bir değişiklik yok. | |  | 1 |  | Herzamankinden biraz daha çabuk yorulduğumu farkettim | |  | 2 |  | Gündelik aktivitelere başlamak ve bitirmek için çok efor sarfetmem gerekti. | |  | 3 |  | Gündelik aktivitelerimin çoğunu enerjim olmadığı için yapamadım. | |  |  |  |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **15.** | **Yavaşlamış hissetme** | | | |  | 0 |  | Konuşma ve düşünme hızım eskisi gibi | |  | 1 |  | Düşüncemin biraz yavaşladığını veya konuşmamın daha yavaş ve düşük tempoda olduğunu  farkettim. | |  | 2 |  | Sorulara cevap vermem birkaç saniye alıyor düşüncem yavaşladığından eminim. | |  | 3 |  | Sorulara cevap veremiyorum veya aşırı bir efor sarfetmem gerekiyor. | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **16.** | **Huzursuz hissetme** | | | |  | 0 |  | Huzursuz değildim. | |  | 1 |  | Sıklıkla kıpır kıpırdım, ellerimi oğuşturdum veya oturduğum yerde kıpırdadım durdum | |  | 2 |  | Dolaşma ihtiyacı hissettim ve kesinlikle tamamen huzursuzdum | |  | 3 |  | Hiç oturamadım sürekli dolaştım. | |  |  |  |  | |

Depresyon puanınız 0 ile 27 arasında değişebilir

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * Normal * Hafif * Orta * Belirgin * Ağır | 0-5 6-10 11-15 16-20 21+ |

Formun Altı