

Test: ali imam simptome depresije?

Naslednja vprašanja vam bodo pomagala ugotoviti, ali imate morda simptome depresivnega razpoloženja. Priporočamo, da si test natisnete in rešenega prinesete na [brezplačno uvodno svetovanje \(link\)](#), kjer se bomo pogovorili o simptomih, s katerimi se soočate.

Opozorilo: Test ni namenjen diagnosticiranju! Test, ki je pred vami, služi zgolj kot orodje, da pri sebi lažje prepoznate znake, ki bi lahko nakazali na depresivno razpoloženje. V psihoterapiji je sicer bolj kot sama diagnoza pomembno ozadje simptomov, s katerimi se soočate.

Navodila za reševanje testa: Test zajema devet vprašanj. Pri vsakem vprašanju lahko izbirate med naslednjimi odgovori: Sploh ne/ Nekaj dni/ Več kot polovico dni/ Skoraj vsak dan. Pri vsakem vprašanju označite eno možnost, ki najbolj velja za vas.

Navodila za točkovanje rezultatov: Vsak odgovor vsakega vprašanja ima določeno število točk, ki so navedene ob odgovoru. Ko test rešite, seštejte točke, ki so navedene pri odgovorih, ki ste jih označili. Seštevek zbranih točk predstavlja vaš rezultat, ki je opisan v poglavju rezultati.

Kako pogosto so vas v zadnjih dveh tednih mučile naslednje težave?

1. Pomanjkanje zanimanja ali zadovoljstva ob aktivnostih.

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

2. Potrtost, depresivnost, obupanost

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

3. Težave pri usnavanju in/ali vzdrževanju spanja ali pa je spanja preveč

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

4. Utrujenost ali pomanjkanje energije

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

5. Zmanjšan apetit ali prenajedanje

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

6. Slabo mnenje o sebi, na primer da sem poraženec ali da sem razočaral/a sebe ali svoje bližnje

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

7. Težave s koncentracijo pri aktivnostih kot je branje časopisa ali gledanje televizije

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

8. Upočasnjeno premikanje ali govorjenje, kar so opazili tudi drugi; ali nasprotno– nervoza ali nemir, ki se kaže v povečani aktivnosti

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

9. Razmišljanje o tem, da bi bilo bolje, če bi bil mrtev/a, ali če bi si kaj naredil/a

- Sploh ne (0 točk)
- Nekaj dni (1 točka)
- Več kot polovico dni (2 točki)
- Skoraj vsak dan (3 točke)

Če ste pri tem vprašanju izbrali možnost Nekaj dni, Več kot polovico dni, ali Skoraj vsak dan, ste morda v nevarnosti, da si boste škodovali. Ste v stiski? Prosimo pokličite prvo pomoč na 112 ali - Urgentno psihiatrično ambulanto na 01/434-45-17 ali 01/434-45-18 (med 8. in 15. uro) ali Dežurno psihiatrično službo na 01/587-49-00 (popoldne in v nočnem času) ali pa pojdite do najbližje zdravniške urgentne pomoči.

Rezultati:

Opozorilo! Ta test ni namenjen diagnosticiranju! Rezultati kažejo, kakšna je pri vas intenzivnost simptomov, ki bi lahko bili pokazatelj depresije. Vendar znaki depresije ne nakazujejo vedno na depresijo, temveč so lahko pokazatelj kakšne druge težave. Depresijo vam lahko diagnosticira le usposobljen strokovnjak, zato svetujemo, da se o rezultatih testa pogovorite s strokovnjakom.

Št. točk: 0 - 4 točk Depresija ni prisotna

Št. točk: 5-9 točk Blaga depresija

Št. točk: 10 - 14 Zmerna depresija

Št. točk: 15 - 19 Zmerno huda depresija

Št. točk: 20 - 27 Huda depresija

Vprašalnik ni uradni prevod izvirnika.

.....

Avtor: Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB; The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med. 2001 Sep 16(9):606-13.

Vir: <https://patient.info/doctor/patient-health-questionnaire-phq-9#ref-1>