**מדד להערכת דיכאון.**

**מדד להערכת דיכאון**

(stanford : patient education research center)

 לפניך רשימת דרכים בהם היית יכול/ה להרגיש או להתנהג.אנא סמן באיזו תדירות חשת באופן זה במהלך השבוע האחרון. (אנא הקף מספר אחד בכל שורה).

**במהלך השבוע האחרון:**

 לעיתים רחוקות בחלק מן הזמן לעיתים תכופות כל הזמן

 או או או במידה

 כלל לא בינונית

 (למשך פחות מיום) (1-2 ימים) (5-7 ימים)

 (3-4 ימים)

1. הייתי מוטרד מדברים אשר בדרך-כלל אינני מוטרד מהם. 1 2 3 4

2.היה לי קשה להתרכז במה שעשיתי. ובמה שהייתי עסוק בו. 1 2 3 4

3.חשתי מדוכא. 1 2 3 4

4.חשתי כי כל מה שאני עושה הינו מאמץ 1 2 3 .4

5.חשתי מלא תקוה לגבי העתיד. 1 2 3 4

6.חשתי מלא פחד. 1 2 3 4

7.שנתי היתה חסרת מנוחה, לא רגועה. 1 2 3 4

8.הייתי מאושר. 1 2 3 4

9.חשתי בדידות 1 2 3 4

10.ליכולתי " להניע את " עצמי,להתחיל לפעול,לתפקד 1 2 3 4