

Jméno:..... ID:..... Datum:.....

Instrukce: Dotazník se skládá z 21 skupin tvrzení. Přečtěte si, prosím, každou skupinu pečlivě. Zakroužkujte v každé skupině jeden výrok, který nejlépe vystihuje, jak se cítíte během posledních 14 dnů, včetně dneška. Pokud Vašemu stavu odpovídá několik tvrzení, vyberte si vždy tvrzení s nejvyšším číslem. Pokaždé vyberte ze skupiny pouze jeden výrok.

01	Smutek	06	Pocit potrestání
0	Nejsem smutný(-á).	0	Nemyslím, že mě život trestá.
1	Většinou jsem smutný(-á).	1	Myslím, že by mě život mohl potrestat.
2	Pořád jsem smutný(-á).	2	Očekávám trest.
3	Jsem tak smutný(-á), že se to nedá vydržet.	3	Myslím, že jsem životem trestán(-a).
02	Pesimismus	07	Znechucení sám ze sebe
0	O svou budoucnost nemám obavy.	0	Myslím si o sobě pořád to samé.
1	O svou budoucnost se obávám více než dříve.	1	Ztratil(-a) jsem důvěru sám(sama) v sebe.
2	Myslím, že se mi nebude dařit.	2	Jsem ze sebe zklamán(-a).
3	Moje budoucnost je beznadějná a bude ještě horší.	3	Sám(sama) sebou jsem znechucen(-a).
03	Minulá selhání	08	Sebekritika
0	Nemám dojem, že selhávám.	0	Nekritizuji nebo neobviňuji sám(sama) sebe více než obvykle.
1	Selhal(-a) jsem častěji, než bych měl(-a).	1	Jsem sám(sama) k sobě více kritický(-á) než dříve.
2	Když se dívám do minulosti, vidím spoustu selhání.	2	Kritizuji se za všechny své chyby.
3	Jako člověk jsem úplně selhal(-a).	3	Obviňuji se za všechno špatné, co se přihodí.
04	Ztráta radosti	09	Sebevražedné myšlenky nebo přání
0	Raduji se stejně jako dříve.	0	Nepřemýšlím o tom, že bych se zabil(-a).
1	Neraduji se stejně jako dříve.	1	Mám myšlenky o sebevraždě, ale neudělal(-a) bych to.
2	Téměř nemám potěšení z věcí, které jsem měl(-a) rád(-a).	2	Chtěl(-a) bych se zabít.
3	Vůbec nemám potěšení z věcí, které jsem měl(-a) rád(-a).	3	Kdybych měl(-a) možnost, tak bych se zabil(-a).
05	Pocity viny	10	Plačtivost
0	Nemívám nijak zvlášť pocity viny.	0	Nepláču více než dříve.
1	Cítím vinu za řadu věcí, které jsem udělal(-a) nebo měl(-a) udělat.	1	Pláču více než dříve.
2	Mívám často pocity viny.	2	Pláču kvůli každé maličkosti.
3	Pořád mám pocity viny.	3	Je mi do pláče, ale nejsem toho schopen(-na).

11 Agitovanost		17 Podrážděnost		
0	Nejsem více neklidný(-á) nebo napjatý(-á) než obvykle.	0	Nejsem podrážděný(-á) více než obvykle.	
1	Cítím se více neklidný(-á) nebo napjatý(-á) než obvykle.	1	Jsem více podrážděný(-á) než obvykle.	
2	Jsem tak neklidný(-á) a rozrušený(-á), že je těžké to vydržet.	2	Jsem mnohem více podrážděný(-á) než obvykle.	
3	Jsem tak neklidný(-á) a rozrušený(-á), že nemohu zůstat v nečinnosti.	3	Bývám pořád podrážděný(-á).	
12 Ztráta zájmu		18 Změny chutí k jídlu		
0	O jiné lidi nebo věci jsem zájem neztratil(-a).	0	Necítím žádné změny chuti k jídlu.	
1	Méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.	1a	Mám trochu menší chuť k jídlu než obvykle.	
2	Mnohem méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.	1b	Mám trochu větší chuť k jídlu než obvykle.	
3	Je těžké se zajímat o cokoli.	2a	Mám mnohem menší chuť k jídlu než obvykle.	
13 Nerozhodnost		2b	Mám mnohem větší chuť k jídlu než obvykle.	
0	Rozhoduji se stejně dobře jako dříve.	3a	Vůbec nemám chuť k jídlu.	
1	Rozhodovat se je obtížnější než obvykle.	3b	Jíst mohu pořád.	
2	Rozhoduji se mnohem obtížněji než dříve.	19 Koncentrace		
3	Mám problém udělat jakékoliv rozhodnutí.	0	Mohu se soustředit jako vždycky	
14 Pocit bezcennosti		1	Nejsem schopný se soustředit jako obvykle.	
0	Necítím se bezcenný(-á).	2	Je těžké se na cokoli delší dobu soustředit.	
1	Nemyslím, že mám pro lidi stejnou cenu, jako jsem míval(-a).	3	Nejsem schopný(-á) se soustředit na nic.	
2	Ve srovnání s jinými lidmi se cítím více bezcenný(-á).	20 Únava		
3	Cítím se úplně bezcenný(-á).	0	Nejsem unavený(-á) více než obvykle.	
15 Ztráta energie		1	Unavím se snadněji než obvykle.	
0	Mám stejně energie jako vždy.	2	Jsem příliš unavený, než abych dělal tolik věcí, jako jsem dělával(-a).	
1	Mám méně energie, než jsem míval(-a).	3	Jsem tak unavený(-á), že nedokážu dělat skoro nic.	
2	Nemám dost energie na to, abych toho hodně udělal(-a).	21 Ztráta zájmu o sex		
3	Vůbec na nic nemám energii.	0	V současnosti jsem nezaznamenal změnu zájmu o sex.	
16 Změna spánku		1	Mám menší zájem o sex než obvykle.	
0	Nevšiml(-a) jsem si žádných změn u svého spánku.	2	Mám nyní mnohem menší zájem o sex.	
1a	Spím trochu více než obvykle.	3	Úplně jsem ztratil(-a) zájem o sex.	
1b	Spím trochu méně než obvykle.			
2a	Spím mnohem více než obvykle.	Bodové rozmezí	Závažnost	Celkem
2b	Spím mnohem méně než obvykle.	0-13	Minimální	
3a	Většinu dne prospím.	14-19	Mírná	
3b	Probouzím se o 1-2 hodiny dříve a už nemohu usnout.	20-28	Střední	
		29-63	Těžká	