



Скала за депресия на Von Zerssen

Пред Вас са двойки прилагателни, които означават противоположни състояния. Отбележете с кръстче (X) в кутийката вдясно прилагателното, което най-добре отговаря на Вашето сегашно състояние. Не мислете дълго преди да отговорите и не пропускайте нито един ред! Когато се колебаете, избирайте онова прилагателно от двойката, което в по-голяма степен или по-често можете да отнесете към себе си през последната една седмица (по-скоро едното или по-скоро другото; кое от тях е доминиращо или преобладава напоследък). Отговаряйте колкото можете по-рядко с "ниито едното, нито другото".

НАПОСЛЕДЪК СЕ ЧУВСТВАМ:

ПО - СКОРО	<input type="checkbox"/>	ПО - СКОРО	<input type="checkbox"/>	НИТО ЕДНОТО, НИТО ДРУГОТО
бодър	<input type="checkbox"/>	отпаднал	<input type="checkbox"/>	
равнодушен	<input type="checkbox"/>	отзивчив	<input type="checkbox"/>	
радостен	<input type="checkbox"/>	печален	<input type="checkbox"/>	
удачник	<input type="checkbox"/>	неудачник	<input type="checkbox"/>	
раздразнителен	<input type="checkbox"/>	ведър	<input type="checkbox"/>	
нерешителен	<input type="checkbox"/>	решителен	<input type="checkbox"/>	
весел	<input type="checkbox"/>	тъжен	<input type="checkbox"/>	
в добро настроение	<input type="checkbox"/>	в лошо настроение	<input type="checkbox"/>	
без апетит	<input type="checkbox"/>	с добър апетит	<input type="checkbox"/>	
общителен	<input type="checkbox"/>	затворен в себе си	<input type="checkbox"/>	
некадърен	<input type="checkbox"/>	кадърен	<input type="checkbox"/>	
спокоен	<input type="checkbox"/>	напрегнат	<input type="checkbox"/>	
щастлив	<input type="checkbox"/>	нешастен	<input type="checkbox"/>	
стеснителен	<input type="checkbox"/>	общителен	<input type="checkbox"/>	
порочен	<input type="checkbox"/>	непорочен	<input type="checkbox"/>	
незаstraшен	<input type="checkbox"/>	заstraшен	<input type="checkbox"/>	



изоставен		заобиколен с приятели		
уравновесен		вътрешно неуравновесен		
уверен в себе си		неуверен в себе си		
нищожен		пълноценен		
отстъпчив		непоколебим		
уморен		отпочинал		
колеблив		твърд		
спокоен		неспокоен		
отпуснат		целеустремен		
ненужен		нужен		
непохватен		сръчен		
превъзхождащ другите		малоценен		
ОБЩО ТОЧКИ:				

Ключ:

Маркираните позитивни отговори носят 0 точки, маркираните негативни варианти носят 2 точки, неутрален отговор се точкува с 1.

Резултати:

Ако сте събрали от 0 до 6 точки, Вашето състояние може да се квалифицира като хипертимия, т.е. необичайно приповдигнато настроение и свръхактивност. Това състояние, (особено когато не е провокирано от позитивно събитие с голяма значимост за индивида или когато е прекалено продължително), понякога може да създава проблеми на индивида и на околните и да се развие до състояние с клинична значимост.

Ако събирате между 7 и 16 точки, състоянието Ви може да се квалифицира като нормотимия, т.е. нормално настроение и активност (или отсъствие на депресия).

Ако събирате между 17 и 26 точки, състоянието Ви може да се квалифицира като състояние на загриженост, с развиване на депресивна реакция. Обикновено такава състояние предизвикват негативни събития в ежедневието, които често се обозначават като «ежедневен стрес».



Психология на човека

Ако сте събрали между 27 и 41, Вашето състояние може да се определи като «невротична депресия», т.е. невроза с депресивен облик. Препоръчително е да се обърнете за консултация със специалист за по-детайлна оценка на състоянието Ви.

Когато сбора от точките Ви е между 42 и 56 точки, Вие имате изразена депресия и в този случай настоятелно се препоръчва да потърсите специализирана помощ