

(د) از هر کس و هر چیز که بگویی، ناراضی هستم.

(۵)

(الف) احساس تقصیر نمی‌کنم.

(ب) گاهی اوقات احساس تقصیر می‌کنم.

(ج) اغلب احساس تقصیر می‌کنم.

(د) همیشه احساس تقصیر می‌کنم.

(۶)

(الف) انتظار مجازات ندارم.

(ب) احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.

(ج) گاهی احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.

(د) همیشه احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.

(۷)

(الف) از خودم راضی هستم.

(ب) از خودم ناراضی هستم.

(ج) از خودم بدم می‌آید.

(د) از خودم متنفرم.

(۸)

(الف) بدتر از دیگران نیستم.

(ب) از خودم به‌خاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم.

(ج) همیشه خودم را به‌خاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم.

(د) برای هر اتفاق بدی، خود را سرزنش می‌کنم.

(۹)

(الف) هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم.

(ب) فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده‌ام.

هر یک از عبارات زیر را به‌دقت بخوانید و دور عددی که بیش‌تر با روحیه‌ی چند روز گذشته‌ی شما سازگار بوده را خط بکشید. دقت کنید که به تمامی سؤالات جواب بدهید.

(۱)

(الف) غمگین نیستم.

(ب) غمگین هستم.

(ج) غم دست‌بردارم نیست.

(د) تحملم را از دست داده‌ام.

(۲)

(الف) به آینده امیدوارم.

(ب) به آینده امید نمی‌دارم.

(ج) احساس می‌کنم آینده‌ی امیدبخشی در انتظارم نیست.

(د) کم‌ترین روزنه‌ی امیدی ندارم.

(۳)

(الف) ناکام نیستم.

(ب) ناکام‌تر از دیگران هستم.

(ج) به زندگی گذشته‌ام که نگاه می‌کنم، هر چه می‌بینم، شکست و ناکامی است.

(د) آدم کاملاً شکست‌خورده‌ای هستم.

(۴)

(الف) مانند گذشته از زندگی‌ام راضی هستم.

(ب) مانند گذشته از زندگی‌ام لذت نمی‌برم.

(ج) از زندگی، رضایت واقعی ندارم.

تست افسردگی



(ج) به فکر خودکشی هستیم.

(د) اگر بتوانم، خودکشی می‌کنم.

(۱۰)

(الف) بیش از حد معمول، گریه نمی‌کنم.

(ب) بیش از گذشته، گریه می‌کنم.

(ج) همیشه گریان هستم.

(د) قبلاً گریه می‌کردم اما حالا با آن که دلم هم می‌خواهد، نمی‌توانم گریه کنم.

(۱۱)

(الف) کم‌حوصله‌تر از گذشته نیستم.

(ب) کم‌حوصله‌تر از گذشته هستم.

(ج) اغلب کم‌حوصله هستم.

(د) همیشه کم‌حوصله هستم.

(۱۲)

(الف) مانند همیشه مردم را دوست دارم.

(ب) نسبت به گذشته کم‌تر از مردم خوشم می‌آید.

(ج) تا حدود زیادی علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست داده‌ام.

(د) از مردم قطع امید کرده‌ام و به آنان علاقه‌ای ندارم.

(۱۳)

(الف) مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.

(ب) کم‌تر از گذشته تصمیم می‌گیرم.

(ج) نسبت به گذشته، تصمیم‌گیری برایم دشوارتر شده است.

(د) قدرت تصمیم‌گیری‌ام را از دست داده‌ام.

(۱۴)

(الف) جذابیت گذشته‌ها را دارم.

(ب) نگران هستم جذابیت‌ها را از دست بدهم.

(ج) احساس می‌کنم هر روز که می‌گذرد، جذابیت‌ها را بیش‌تر از دست می‌دهم.

(د) زشت هستم.

(۱۵)

(الف) به خوبی گذشته، کار می‌کنم.

(ب) به خوبی گذشته، کار نمی‌کنم.

(ج) برای این‌که کاری را انجام دهم، به خودم فشار زیادی می‌آورم.

(د) دستم به هیچ‌کاری نمی‌رود.

(۱۶)

(الف) مانند همیشه خوب می‌خوابم.

(ب) مانند گذشته خوابم نمی‌برد.

(ج) یکی دو ساعتی زودتر از معمول، از خواب بیدار می‌شوم و خوابیدن دوباره، برایم مشکل است.

(د) چند ساعت زودتر از معمول، از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌رود.

(۱۷)

(الف) بیش‌تر از گذشته خسته نمی‌شوم.

(ب) بیش از گذشته خسته می‌شوم.

(ج) انجام هر کاری، خسته‌ام می‌کند.

(د) از شدت خستگی، هیچ‌کاری از عهده‌ام ساخته نیست.

(۱۸)

(الف) اشتهایم تغییر نکرده است.

(ب) اشتهایم به خوبی گذشته نیست.

(ج) اشتهایم خیلی کم شده است.

(د) به هیچ‌چیز اشتها ندارم.

(۱۹)

(الف) اخیراً وزن کم نکرده‌ام.

(ب) بیش از ۲ کیلوونیم وزن کم کرده‌ام.

(ج) بیش از ۵ کیلو وزن بدنم کم شده است.

(د) بیش از ۷ کیلو وزن کم کرده‌ام.

(۲۰)

(الف) بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.

(ب) از سردرد و دل‌درد و بی‌وست، کمی ناراحتم.

(ج) به‌شدت نگران سلامتی‌ام هستم.

(د) آن‌قدر نگران سلامتی‌ام هستم که دستم به هیچ‌کاری نمی‌رود.

(۲۱)

(الف) میل جنسی‌ام تغییر نکرده است.

(ب) میل جنسی‌ام کم‌تر شده است.

(ج) میل جنسی‌ام خیلی کم‌تر شده است.

(د) حتی کم‌ترین میل جنسی هم در من نیست.

کلید تست:

به تمام پاسخ‌های «الف»، «ب»، «ج»، «د»، «ه» و «و» امتیاز، پاسخ‌های «ب»، «ج»، «د»، «ه» و «و» امتیاز بدهید. حال تمام امتیازات خود را با هم جمع کنید و ببینید در کدام محدوده قرار می‌گیرید.

نتیجه‌گیری آزمون:

- امتیاز بین صفر تا ۱۰، نشان می‌دهد که در حد طبیعی قرار داشته و به هیچ‌وجه مشکل افسردگی ندارید.
- امتیاز بین ۱۰ تا ۱۷، افسردگی ملایم را نشان می‌دهد و بیان‌گر این است که نیاز به مشاوره و پیگیری مداوم دارید.
- امتیاز بین ۱۷ تا ۲۳، نشان‌دهنده‌ی افسردگی متوسط بوده و نیاز به مشاوره و پیگیری مداوم احساس می‌شود.
- امتیاز بین ۲۳ تا ۴۲، نمایان‌گر افسردگی کمی بالاست و نیاز به پیگیری، مشاوره و دارودرمانی، ضروری می‌باشد.

تنظیم: دکتر بهاره دادرسی

منبع: www.7bavar.com