



Този тест е разработен в университета Duke University от психиатъра

д-р Уилям Цунг (William Zung) за бърза оценка нивото при

диагностициране на депресията. Тестът има 20 позиции по скалата при

оценяването - емоционални, психологически и соматични симптоми, свързани

с депресията.

Депресията е дълбока нагнетеност на чувствата. Потиснато, мрачно

настроение, безпокойство, тревога и чувство за напрежение. Апатия,

безразличие към собствения живот и другите, света наоколо, чувство на

вина. Намалена активност и енергия, лесна уморяемост - това са все

симптоми на връхлитащата ви депресия. Ако виждате тези прояви във вас и

не е станало твърде късно, ще е необходимо да се посъветвате със

специалист.

По данни на световната здравна организация депресията е четвъртото по

значимост социално заболяване в света, тъй като неразпознаването ѝ

навреме и отлагането на лечението води до продължително откъсване на

страдащите от нормалния ритъм на живот и дори до инвалидизирането им -

трайна загуба на способността да се справят сами с ежедневните си

задължения.

Жените боледуват два пъти повече от мъжете.

Как да преценим дали сме в депресия?

Депресивното настроение е нормален спътник на живота. Потиснатото,

мрачно, безрадостно настроение е познато на всички хора.

Какво тогава отличава депресията като болест от "нормалната"

потиснатост и тъга?

Три са водещите измерения, по които се извършва оценка преди да се

обозначи депресивното състояние като психично разстройство:

- Отсъствие на обективна причина, например смърт на близък човек

или друг тип значима загуба.

- Степен на изразеност (тежест) на депресивното състояние

- Продължителност (поне две седмици)

ТЕСТ

Самооценъчна скала за депресивност на W. ZUNG. Този въпросник се състои

от списък от твърдения, които се отнасят до депресивните състояния.

Прочетете последователно твърденията и определете колко често тези

твърдения описват начина, по който сте се чувствали през последните 7

дни.

Използвайте четирите степени, посочени в таблицата: никога или рядко;

понякога; често; много често или винаги.

- Оригиналната методика предвижда да не се ограждат числа, а да се

маркира в съответното квадратче срещу всяко твърдение, след което всяка

отметка се съпоставя с числото от таблица-матрица.

Оградете числото в подходящата колона*

Никога или рядко

понякога

често

Много често или винаги

1. Чувствам се потиснат, мрачен и тъжен

1

2

3

4

2. Сутрин се чувствам най-добре

4

3

2

1

3. Неочаквано заплаквам или често ме избива на плач

1

2

3

4

4. Нощем спя лошо

1

2

3

4

5. Ям толкова, колкото и по-рано

4

3

2

1

6. Сексуалният живот все още ми доставя радост

4

3

2

1

7. Забелязвам, че отслабвам на тегло

1

2

3

4

8. Страдам от запек

1

2

3

4

9. Сърцето ми бие по-бързо от преди

1

2

3

4

10. Уморявам се без причина

1

2

3

4

11. Мисля толкова ясно, както и преди

4

3

2

1

12. Извършвам по-бавно, отколкото обикновено ежедневните си задължения

4

3

2

1

13. Чувствам се неспокоен и не мога да седя на едно място

1

2

3

4

14. Гледам с надежда в бъдещето

4

3

2

1

15. Станал съм по-раздразнителен от обикновено

1

2

3

4

16. Лесно вземам решения

4

3

2

1

17. Мисля, че съм полезен и се нуждаят от мен

4

3

2

1

18. Животът ми е запълнен (оползотворен)

4

3

2

1

19. Имам чувството, че за другите би било по-добре, ако съм мъртъв

1

2

3

4

20. Не ме удовлетворява това, което върша, не ми доставя радост.

Резултати:

Скалата за рейтинга на депресията на Цунг има 10 положителни и 10

отрицателно формулирани въпроса. Всеки въпрос се оценява по скалата от

1 до 4.

Резултатът в теста може да бъде от 20 до 80 точки

Резултатите:

20-49 – нормално състояние

50-59 – лека депресия

60-69 – умерена депресия

70 и повече – тежка депресия

{backbutton}