

افسردگی CES-D

در زیر فهرست برخی از احساسات و یا رفتارهای شما آمده است. لطفاً مشخص کنید که در طی هفته گذشته چه میزان این احساسها یا رفتارها را داشته‌اید: روی شماره مورد نظر علامت بزنید.

		به ندرت (کمتر از ۱ روز)	برخی اوقات (۱-۲ روز)	گاهگاهی (۳-۴ روز)	همیشه (۵-۷ روز)
۱	از چیزهایی ناراحت می‌شدم که معمولاً ناراحت نمی‌کردند.	۰	۱	۲	۳
۲	میل به غذا نداشتم و اشتها کم شده بود.	۰	۱	۲	۳
۳	احساس می‌کردم حتی با کمک خانواده و دوستانم نمیتوانم از حالت غم بیرون بیایم.	۰	۱	۲	۳
۴	احساس کردم به خوبی دیگران هستم.	۰	۱	۲	۳
۵	به سختی میتوانستم فکرم را به روی کاری متمرکز کنم.	۰	۱	۲	۳
۶	افسرده بودم.	۰	۱	۲	۳
۷	انجام دادن هر کاری برایم بسیار دشوار بود.	۰	۱	۲	۳
۸	در مورد آینده امیدوار بودم.	۰	۱	۲	۳
۹	احساس می‌کردم زندگی‌ام پر از شکست بوده است.	۰	۱	۲	۳
۱۰	احساس ترس می‌کردم.	۰	۱	۲	۳
۱۱	خوابم آشفته بود.	۰	۱	۲	۳
۱۲	شاد و سرحال بودم.	۰	۱	۲	۳
۱۳	کمتر از همیشه حرف می‌زدم.	۰	۱	۲	۳
۱۴	احساس تنهایی می‌کردم.	۰	۱	۲	۳
۱۵	احساس می‌کردم دیگران	۰	۱	۲	۳

				رفتار دو ستانه اي نسبت به من ندارند.	
۳	۲	۱	۰	از زندگي ام لذت مي بردم.	۱۶
۳	۲	۱	۰	چندين بار گريه کردم.	۱۷
۳	۲	۱	۰	احساس غمگيني مي کردم.	۱۸
۳	۲	۱	۰	احساس مي کردم مردم مرا دوست ندارند.	۱۹
۳	۲	۱	۰	حوصله انجام هيچ کاري را نداشتم.	۲۰