

ALİŞTIRMA FORMU 13.1. Evinizdeki Terapist Depresyon Ölçeği

Her maddede o belirtiyi geçtiğimiz hafta içerisinde ne ölçüde yaşadığınızı en iyi ifade eden sayıyı işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

	Hiç	Bazen	Sık Sık	Çoğu Zaman
1. Üzgün ya da depresif ruh hali	0	1	2	3
2. Suçluluk hissi	0	1	2	3
3. Huzursuz ruh hali	0	1	2	3
4. Her zamanki aktivitelere daha az ilgi duymak ya da onlardan daha az zevk almak	0	1	2	3
5. İnsanlardan uzaklaşmak ya da kaçınmak	0	1	2	3
6. Bir şeyleri yapmakta normalden daha fazla zorlanmak	0	1	2	3
7. Kendimi değersiz görmek	0	1	2	3
8. Dikkati toplamada güçlük	0	1	2	3
9. Karar vermede zorlanmak	0	1	2	3
10. İntihar düşünceleri	0	1	2	3
11. Tekrar eden ölüm düşünceleri	0	1	2	3
12. Bir intihar planı üzerinde düşünerek zaman geçirmek	0	1	2	3
13. Kendimi beğenmemek	0	1	2	3
14. Geleceği ümitsiz görmek	0	1	2	3
15. Kendimi eleştirmeye yönelik düşünceler	0	1	2	3
16. Yorgunluk ya da enerji kaybı	0	1	2	3
17. Belirgin kilo kaybı ya da iştahta azalma (diyet yapmaya bağlı kilo kaybı hariç)	0	1	2	3
18. Uyku düzeninde değişim – uyumada güçlük, normalden daha az ya da çok uyumak	0	1	2	3
19. Cinsel istekte azalma	0	1	2	3

Puan (maddelerin toplamı)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.