

## ШКАЛА САМООЦЕНКИ УРОВНЯ ДЕПРЕССИИ

### Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)

Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и проранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно). Используется для выявления у пациентов депрессивного расстройства, удобен для проведения скрининговых исследований. Опросник заполняется самим пациентом. Процедура заполнения занимает около 5 минут.

#### Инструкция:

Ниже приведены вопросы, касающиеся вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последнего месяца. Выберите ответ, который наилучшим образом соответствует вашему сегодняшнему состоянию.

<p>1. Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>	<p>2. Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>
<p>3. Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удастся избавиться от чувства тоски. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>	<p>4. Мне кажется, что я не хуже других. 0 — практически все время; 1 — значительную часть времени; 2 — иногда; 3 — крайне редко или никогда.</p>
<p>5. Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>	<p>6. Я чувствую подавленность. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>
<p>7. Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>	<p>8. Я надеюсь на хорошее будущее. 0 — практически все время; 1 — значительную часть времени; 2 — иногда; 3 — крайне редко или никогда.</p>
<p>9. Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>	<p>10. Я испытываю беспокойство, страхи. 0 — крайне редко или никогда; 1 — иногда; 2 — значительную часть времени; 3 — практически все время.</p>

<p>11. У меня плохой ночной сон.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>	<p>12. Я чувствую себя счастливым человеком.          0 — практически все время;          1 — значительную часть времени;          2 — иногда;          3 — крайне редко или никогда.</p>
<p>13. Кажется, что я стал меньше говорить.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>	<p>14. Меня беспокоит чувство одиночества.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>
<p>15. Окружающие настроены недружелюбно ко мне.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>	<p>16. Жизнь доставляет мне удовольствие.          0 — практически все время;          1 — значительную часть времени;          2 — иногда;          3 — крайне редко или никогда.</p>
<p>17. Я легко могу заплакать.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>	<p>18. Я испытываю грусть, хандру.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>
<p>19. Мне кажется, что люди меня не любят.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>	<p>20. У меня нет сил и желания начинать что-либо делать.          0 — крайне редко или никогда;          1 — иногда;          2 — значительную часть времени;          3 — практически все время.</p>

**Оценка:**.....

Если пациент набирает 19 и более баллов, то с очень высокой достоверностью можно говорить о наличии у него депрессивного расстройства. Количество баллов от 19 до 26 соответствует легкой депрессии, от 27 до 36 — умеренной депрессии. Если пациент набирает 37 и более баллов, это свидетельствует о наличии у него тяжелой депрессии.