

Test di valutazione per la Depressione Maggiore

Credi di essere depresso? Sei predisposto alla depressione?

Utilizza il questionario qui sotto per valutare in forma preventiva e del tutto indicativa la pervasività dei tuoi sintomi.

Il seguente test ha la funzione di aiutare a capire se sono presenti tendenze di tipo ansioso e se sia il caso di consultare uno psichiatra per richiederne un parere professionale. Esso non ha valenza diagnostica e non deve essere utilizzato come sostituto di un consulto specialistico.

Istruzioni

Nel rispondere alle domande dovete fare riferimento a come vi siete sentiti nell'ultima settimana avendo la possibilità di scegliere tra cinque alternative di risposta di gravità crescente.

Test

1. UMORE DEPRESSO (sentimento di tristezza, mancanza di speranza, sentimento di incapacità e di inutilità)

- 0 = Per niente
- 1 = Manifesto questi sentimenti solo se mi viene chiesto
- 2 = Ne parlo spontaneamente
- 3 = Comunico questi sentimenti con attraverso l'espressione del volto, la posizione del corpo, la voce e la tendenza al pianto
- 4 = Manifesto questi sentimenti mediante messaggi sia verbali che non verbali

2. SENTIMENTI DI COLPA

- 0 = Per niente
- 1 = Auto accusa, penso di aver deluso la gente
- 2 = Idee di colpa o ripensamenti su errori passati o su azioni peccaminose
- 3 = Penso che l'attuale malattia sia una punizione. Tale pensiero non è criticabile da niente e nessuno.
- 4 = Odo voci di accusa o di denigrazione e/o ho esperienze allucinatorie visive a contenuto minaccioso

3. SUICIDIO

- 0 = Per niente
- 1 = Penso che la vita non valga la pena di essere vissuta
- 2 = Vorrei essere morto o penso alla possibilità di suicidarmi
- 3 = Ho idee di suicidio
- 4 = Ho tentato il suicidio (ogni serio tentativo di suicidio deve essere valutato '4')

4. INSONNIA INIZIALE

- 0 = Non ho difficoltà ad addormentarmi
- 1 = Talvolta ho difficoltà ad addormentarmi (p.e. mi occorre più di mezz'ora)
- 2 = Ho sempre difficoltà ad addormentarmi

5. INSONNIA CENTRALE

- 0 = Non mi sveglio durante la notte
- 1 = Sono diventato irrequieto durante la notte
- 2 = Mi sveglio durante la notte – segnare ‘2’ se ti alzi dal letto (a meno che non sia per urinare)

6. INSONNIA RITARDATA

- 0 = Nessuna difficoltà
- 1 = Mi sveglio prestissimo (nelle prime ore del mattino), ma mi riaddormento
- 2 = Non riesco a riaddormentarmi se mi alzo dal letto

7. LAVORO E INTERESSI

- 0 = Nessuna difficoltà
- 1 = Mi sento incapace, mi affatico facilmente o mi sento debole durante le attività (lavoro o hobby)
- 2 = Ho perso interesse per le attività – lavoro o hobby . Devo sforzarmi per lavorare
- 3 = Dedico un minor tempo alle attività o sono meno efficiente
- 4 = Ha cessato di lavorare a causa della malattia

8. RALLENTAMENTO (Ideazione e linguaggio rallentati; ridotta capacità a concentrarsi; diminuita attività motoria)

- 0 = Nessun cambiamento nel pensiero e linguaggio
- 1 = Mi sento lievemente rallentato mentre parlo
- 2 = Mi sento molto rallentato mentre parlo
- 3 = Ho difficoltà a parlare
- 4 = Stato di arresto psicomotorio

9. AGITAZIONE

- 0 = Per niente
- 1 = Sono irrequieto
- 2 = Gioco con le mani, con i capelli, ecc.
- 3 = Mi muovo continuamente, non riesco a stare seduto
- 4 = Mi torco le mani, mi mordo le unghie, mi tiro i capelli, mi mordo le labbra

10. ANSIA PSICHICA

- 0 = Per niente
- 1 = Sono teso ed irritabile
- 2 = Mi preoccupa per questioni di poco conto
- 3 = Sono apprensivo ed è evidente da come mi muovo e da come parlo
- 4 = Manifesto spontaneamente le mie paure

11. ANSIA SOMATICA (Aspetti somatici dell'ansia, Gastrointestinali: secchezza delle fauci, meteorismo, indigestione, diarrea, crampi, eruttazione; Cardiovascolari: palpitazioni, cefalea; Respirazione: iperventilazione, sospiri; Genito-urinari: stimolo frequente ad andare in bagno e dolore nell'atto; Sudorazione)

- 0 = Per niente
- 1 = Lieve
- 2 = Moderata
- 3 = Notevole
- 4 = Invalidante

12. SINTOMI SOMATICI GASTROINTESTINALI

- 0 = Per niente
- 1 = Ho perso l'appetito, ma mi alimenta senza essere stimolato o aiutato dal personale. Senso di peso all'addome
- 2 = Ho difficoltà ad alimentarmi senza lo stimolo o l'aiuto di qualcuno. Prendo dei lassativi o dei farmaci per i disturbi gastrointestinali

13. SINTOMI SOMATICI GENERALI

- 0 = Per niente
- 1 = Ho pesantezza agli arti, alla schiena o alla testa. Ho mal di testa, mal di schiena, dolori muscolari. Mi sento privo di energie e mi affatico facilmente
- 2 = Se i sintomi sono molto evidenti segnare '2'

14. SINTOMI GENITALI

- 0 = Per niente
- 1 = Lievi
- 2 = Gravi

15. IPOCONDRIA

- 0 = Per niente
- 1 = Iper-attenzione nei confronti del mio corpo
- 2 = Sono preoccupato per la mia salute
- 3 = Mi lamento spesso e chiedo aiuto
- 4 = Sono convinto di avere una malattia somatica, senza che ve ne siano i motivi

16. PERDITA DI PESO

- 0 = Nessuna perdita di peso
- 1 = Probabile perdita di peso a causa della presente malattia
- 2 = Evidente perdita di peso
- 3 = Non valutata

17. INSIGHT

- 0 = Penso di essere depresso ed ammalato
- 1 = Penso di essere ammalato e ritengo che ciò sia dovuto alla cattiva alimentazione, al clima, al superlavoro, a malattie infettive, al bisogno di riposo
- 2 = Non penso di essere ammalato

18. VARIAZIONI DIURNE dei sintomi

A – Indicare se i sintomi sono più gravi al mattino o alla sera

- 0 = Nessuna variazione
- 1 = Sto peggio al mattino
- 2 = Sto peggio alla sera

B – Se presenti, valutare l'entità delle variazioni

- 0 = Assenti
- 1 = Lievi
- 2 = Gravi

19. DEPERSONALIZZAZIONE E DEREALIZZAZIONE (Per es. idee di irrealtà, idee di negazione

della realtà, percezioni distorte)

- 0 = Per niente
- 1 = Lieve
- 2 = Moderata
- 3 = Grave
- 4 = Invalidante

20. SINTOMI PARANOIDEI (o persecutori)

- 0 = Per niente
- 1 = Sono sospettoso
- 2 = Idee di riferimento
- 3 = Mi sento perseguitato

21. SINTOMI OSSESSIVI E COMPULSIVI

- 0 = Assenti
- 1 = Lievi
- 2 = Gravi

Interpretazione e punteggi

Assegna il punteggio corrispondente ad ogni risposta data e calcola il totale delle 21 domande. Se il totale è: < 7 non hai sintomi significativi di depressione; tra 8 e 17 potresti presentare sintomi significativi per una forma di depressione lieve; tra 18 e 24 potresti presentare segni di depressione moderata; maggiore o uguale a 25 potresti presentare sintomi di una grave forma depressiva.

In linea generale se hai un punteggio superiore a 18 potresti aver bisogno almeno di un consulto specialistico per poter confermare o disconfermare l'esistenza di un vero quadro clinico depressivo.

BIBLIOGRAFIA

Hamilton M: "Development of a rating scale for primary depressive illness." British Journal of Social and Clinical Psychology 6:278-296, 1967.