

## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE PER LA DEPRESSIONE

G.B.Cassano e D. Cecconi, 1995

*Risponda alle seguenti domande facendo riferimento a come si è sentito nell'ultimo anno, oppure negli ultimi mesi (segna "V" per VERO e "F" per FALSO)*

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Mi sento abbattuto, senza energie, ho spesso voglia di piangere senza un motivo apparente   | V | F |
| 2. Mi sento come svuotato, a volte penso di essere quasi indifferente ai sentimenti  | V | F |
| 3. Le cose non mi interessano come prima e sembra quasi che neppure quello che facevo per hobby mi attragga nello stesso modo            | V | F |
| 4. Ho difficoltà a concentrarmi, ricordo poco di quello che leggo o vedo in televisione  | V | F |
| 5. Mi sembra che prendere decisioni sia diventato difficile  | V | F |
| 6. Ho perso fiducia in me stesso, mi sembra di non saper fare come prima e talvolta mi sento in colpa per qualche errore che ho commesso | V | F |
| 7. Mi occorre più tempo del solito per fare qualsiasi cosa   | V | F |
| 8. Fatico a seguire ciò che mi si dice e spesso ho bisogno di ripetere la stessa cosa più volte senza comprenderla                       | V | F |
| 9. Sono più lento nei movimenti e mi capita di mettermi seduto o di rimanere sul letto, senza riuscire a muovermi o parlare              | V | F |
| 10. Mi sento spesso agitato, inquieto, non riesco a stare fermo  | V | F |
| 11. Ultimamente ho difficoltà a riposare (non mi addormento facilmente, oppure mi sveglio durante la notte o presto al mattino)          | V | F |
| 12. Ultimamente mangio in modo irregolare (non ho molto appetito, oppure mangio troppo)  |   | V |
| F  |   |   |
| 13. Alle volte penso che sarebbe preferibile farla finita, piuttosto che soffrire in questo modo   | V | F |

*Se ha risposto VERO ad almeno sei delle precedenti domande (una delle quali è rappresentata dalla prima o dalla seconda), è possibile che sia presente un episodio depressivo. E' opportuno che ne parli al Suo medico curante, che potrà aiutarLa a risolvere l'episodio.*