

DEX

Instrukce:

V dotazníku budete odpovídat na otázky, které se zaměřují na některé, občas se vyskytující potíže. Přečtěte si prosím následující věty a rozhodněte se, jak často tyto potíže máte v posledních dvou týdnech.

Zakroužkujte jednu z možností, která se Vám zdá nejvíce vystihující:

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Mám potíže s porozuměním tomu, co jiní lidé naznačují, pokud to neřeknou jednoduše a přímo.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Jedním bez rozmyšlení, provedu to, co mě první napadne.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Občas mluvím o událostech a jejich podrobnostech, které se ve skutečnosti nikdy nepříhody, ale já věřím, že se tak staly.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Mám potíže s promýšlením věcí dopředu nebo plánováním do budoucnosti.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Někdy se rozčiluji kvůli některým věcem a tehdy mohu být trochu mimo.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Stává se mi, že zaměřuji události a ztrácím přehled o jejich správném pořadí.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Mám potíže s uvědoměním si rozsahu svých potíží a nemám reálnou představu o budoucnosti.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Ve vztahu k věcem jsem netečný/á a bez nadšení.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Jsem-li ve společnosti, dělám nebo říkám věci, které ostatní uvádí do rozpaků.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Moc chci udělat něco okamžitě a nestarám se o to, jak to dopadne.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Mám obtíže v projevení citů.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Ztrácím náladu kvůli nepatrným věcem.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Je mi jedno, jak se chovám za určitých situací.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Nemohu přestat s opakováním nějakého slova nebo konáním nějaké činnosti, když jsem už jednou začal/a.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Mám sklon být velmi neklidný/á a dlouhou dobu se nemohu usadit.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Zdá se mi obtížné přestat dělat něco, i když vím, že bych to dělat nemusel/a.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Občas mluvím o určité věci, ale dělám pak úplně něco jiného.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Mám potíže s udržením myšlenek u něčeho a snadno se rozptýlím.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Obtížně se rozhoduji, nebo uvažuji o tom, co jsem chtěl/a udělat.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Neuvědomuji si, nebo je mi lhostejné, jak se ostatní dívají na mé chování.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

DEX – SO

Instrukce: Vaším úkolem bude posoudit, jak často se tyto omyly a přehmaty stávaly v posledních dvou týdnech Vašemu/Vaší ... (synovi, dceři, příteli, přítelkyni atd.). Budete vybírat z následujících pěti možností:

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Prosíme vždy zakroužkujte 1 variantu odpovědi

2. Má potíže s porozuměním tomu, co jiní lidé naznačují, pokud to neřeknou jednoduše a přímo.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Jedná bez rozmyšlení, provede to, co ho/jí první napadne.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Občas mluví o událostech a jejich podrobnostech, které se ve skutečnosti nikdy nepříhody, ale on/ona věří, že se tak staly.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Má potíže s promýšlením věcí dopředu nebo plánováním do budoucnosti.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Někdy se rozčiluje kvůli některým věcem a tehdy bývá trochu mimo.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Stává se mu/jí, že zaměňuje události a ztrácí přehled o jejich správném pořadí.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Má potíže s uvědoměním si rozsahu svých potíží a nemá reálnou představu o budoucnosti.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Ve vztahu k věcem je netečný/á a bez nadšení.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Je-li ve společnosti, dělá nebo říká věci, které ostatní uvádí do rozpaků.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Moc chce udělat něco okamžitě a nestará se o to, jak to dopadne.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Má obtíže v projevení citů.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Ztrácí náladu kvůli nepatrným věcem.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Je mu/jí jedno, jak se v některých situacích chová.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Nemůže přestat s opakováním nějakého slova, nebo konáním nějaké činnosti, když už jednou začal/a.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Má sklon být velmi neklidný/á a dlouhou dobu se nemůže "usadit".

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Zdá se mu/jí obtížné přestat dělat něco, i když ví, že by to dělat nemusel/a.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Občas mluví o určité věci, ale dělá pak úplně něco jiného.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Má potíže s udržení myšlenek u něčeho a snadno se rozptýlí.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Obtížně se rozhoduje, nebo uvažuje o tom, co chce udělat.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

1. Neuvědomuje si, nebo je mi/jí lhostejné, jak se ostatní dívají na jeho/její chování.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Prosím, zaškrtněte (udělejte křížek) vyhovující odpověď do patřičného sloupce.

Stává se Vám v poslední době (posledních několika týdnech), že ...

		1= nikdy	2= velmi zřídka	3= občas	4= docela často	5= velmi často
1.	... něco čtete a najednou si uvědomíte, že tomu nevěnujete pozornost a musíte si to přečíst znovu?					
2.	... zapomínáte, proč jste přešel z jedné části domu/bytu do druhé?					
3.	... si nevšimnete dopravní značky?					
4.	... si spletete pravou a levou, když někomu vysvětlujete cestu?					
5.	... vrážíte do lidí?					
6.	... si nepamatujete, zda jste zhasnuli světlo, vypnuli sporák či zamknuli dveře?					
7.	... se nesoustředíte na jména lidí, se kterými se seznamujete?					
8.	... něco řeknete a vzápětí si uvědomíte, že to mohlo znít urážlivě?					
9.	... neslyšíte, že na Vás někdo mluví, když se zabýváte něčím jiným?					
10.	... se rozčílíte a pak toho litujete?					
11.	... důležité dopisy necháváte bez odpovědi po celé dni?					
12.	... nevíte, kde odbočit na cestě, kterou dobře znáte, ale používáte ji jen zřídka?					
13.	... nemůžete najít to, co si chcete koupit v supermarketu (přestože to tam mají)?					
14.	... najednou přemýšlíte, zda jste nějaké slovo použili správně?					
15.	... se nemůžete rozhodnout?					
16.	... zjistíte, že jste zapomněli na nějakou schůzku?					
17.	... zapomínáte, kam jste něco položili, například noviny nebo knihu?					
18.	... si uvědomíte, že jste zahodili, co jste si chtěli nechat a ponecháte si to, co jste chtěli zahodit - například vyhodíte čokoládu a necháte si obal?					
19.	... se zasníte, zatímco byste měli něčemu naslouchat?					
20.	... zapomínáte jména lidí?					
21.	... doma něco děláte a uprostřed toho se začnete neplánovaně zabývat jinou činností?					

22.	... si nemůžete na něco vzpomenout, přestože to máte na jazyku?					
23.	... zapomínáte, pro co jste přišli do obchodu?					
24.	... padají věci z rukou?					
25.	... nevíte o čem mluvit?					

Instrukce: Vaším úkolem bude posoudit, jak často se tyto omyly a přehmaty stávaly v posledních dvou týdnech Vašemu/Vaší ... (synovi, dceři, příteli, přítelkyni atd.). Budete vybírat z následujících pěti možností:

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Prosíme vždy zakroužkujte 1 variantu odpovědi

Takže, jak často Váš

3. Byl/a duchem nepřítomný/á, to znamená, že chyboval v tom co dělal/a, protože myslel/a na něco jiného.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Dělalo mu/jí potíže se na něco soustředit, protože jeho/její pozornost přeskakovala od jedné věci na druhou.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Byl/a zapomětlivý/á, například zapomínal/a kam něco položil/a, zapomínal/a na schůzky, nebo co již udělal/a.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Byl/a tak zaměstnán/a myšlením na vlastní záležitosti, že si nevšímal/a co se kolem něj/ní děje.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Byl/a nemotorný/á, například mu/jí padaly věci z rukou, nebo vrážel/a do lidí.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Dělo mu/jí potíže vytvořit si na něco názor.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Byl/a zmatený/á, to znamená, že popletl/a když něco dělal/a kvůli

nedostatku plánování nebo soustředění.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

Byl/a přehnaně podrážděný/á kvůli nepodstatným záležitostem.

1-vůbec ne, 2-někdy, 3-středně, 4-poměrně často, 5-neustále

4. Zapomínáte, kam jste si něco položil/a. Ztrácíte doma věci.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Nepoznáváte místa, kde jste podle slov druhých již byl/a.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Shledáváte, že je těžké sledovat děj televizních pořadů.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Nepamatujete si změny v denním programu, jako například změnu místa, kde je něco položeno, nebo čas, kdy se má něco konat. Pokračovat ve starém způsobu se však zároveň chyba.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Musíte se vracet a kontrolovat, zda jste udělal/a něco, co jste měl v plánu udělat.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Zapomínáte, kdy se něco stalo. Například zda se něco událo včera či minulý týden.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Úplně zapomínáte si brát věci sebou, nebo je někde necháváte a musíte se pro ně vracet.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

Zapomínáte, co jste včera či před pár dny řekl/a, a musí Vám to někdo připomenout.

*1-vůbec ne, 2-zřídka, 3-někdy, 4-občas, 5-obvykle, 6-často,
7-velmi často, 8-neustále*

SCHWARTZOVA ŠKÁLA (SOS-10)

Instrukce: Následuje 10 výroků o Vás a Vašem životě, které nám pomohou zjistit Váš názor na to, jak se Vám daří. Odpovězte, prosím, na každý výrok tak, že označíte číslo odpovědi, které nejlépe vystihuje, jak se Vám většinou během **posledních sedmi dní** (jednoho týdne) dařilo. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi, ale je důležité, aby Vaše odpověď *vystihla* Váš vlastní názor na to, jak se Vám dařilo. První odpověď, která Vás napadne, bývá často nejlepší. Děkujeme Vám za Vaši soustředěnou snahu. Zkontrolujte, prosím, že jste odpověděl/a na všechny výroky.

1. Vezmu-li v úvahu svou současnou fyzickou kondici, jsem spokojen/a s tím, co mohu dělat.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

2. Důvěřuji své schopnosti udržovat důležité osobní vztahy.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

3. Do budoucnosti hledím s optimismem.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

4. Často mě v životě něco zaujme nebo se pro něco nadchnu.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

5. Dovedu si užít legraci.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

6. Jsem celkově spokojen/a se svým duševním zdravím.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

7. Dovedu si odpustit svá vlastní selhání.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

8. Můj život probíhá podle mého očekávání.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

9. Dovedu zvládat konflikty, které mám s jinými lidmi.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

10. Mám klid v duši.

Nikdy	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	Neustále nebo téměř stále
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

V následující části dotazníku je 21 skupin různých tvrzení. Přečtěte si, prosím, každou skupinu pečlivě. Zakroužkujte v každé skupině **jeden výrok**, který nejlépe vystihuje, jak se cítíte během **posledních 14 dnů včetně dneška**. Pokud Vašemu stavu odpovídá několik tvrzení, vyberte si vždy tvrzení s nejvyšším číslem. Pokaždé vyberte ze skupiny pouze jeden výrok.

<p>1. Smutek</p> <p>0 Nejsm smutný</p> <p>1 Většinou jsem smutný</p> <p>2 Pořád jsem smutný</p> <p>3 Jsem tak smutný, že se to nedá vydržet</p>	<p>7. Znechucení sám ze sebe</p> <p>0 Myslím si o sobě pořád to samé.</p> <p>1 Ztratil jsem důvěru sama v sebe.</p> <p>2 Jsem ze sebe zklamaný.</p> <p>3 Sám sebou jsem znechucený.</p>
<p>2. Pesimismus</p> <p>0 O svou budoucnost nemám obavy.</p> <p>1 O svou budoucnost se obávám více než dříve.</p> <p>2 Myslím, že se mi nebude dařit.</p> <p>3 Moje budoucnost je beznadějná a bude ještě horší.</p>	<p>8. Sebekritika</p> <p>0 Nekritizuji nebo neobviňuji sám sebe více než obvykle.</p> <p>1 Jsem sám k sobě více kritický než dříve.</p> <p>2 Kritizuji se za všechny své chyby.</p> <p>3 Obviňuji se za všechno špatné, co se přihodí.</p>
<p>3. Minulá selhání</p> <p>0 Nemám dojem, že selhávám.</p> <p>1 Selhal jsem častěji, než bych měl.</p> <p>2 Když se dívám do minulosti, vidím spoustu selhání.</p> <p>3 Jako člověk jsem úplně selhal.</p>	<p>9. Sebevražedné myšlenky nebo přání</p> <p>0 Nepřemýšlím o tom, že bych se zabil.</p> <p>1 Mám myšlenky o sebevraždě, ale neudělal bych to.</p> <p>2 Chtěl bych se zabít.</p> <p>3 Kdybych měl možnost, tak bych se zabil.</p>
<p>4. Ztráta radosti</p> <p>0 Raduji se stejně jako dříve.</p> <p>1 Neraduji se stejně jako dříve.</p> <p>2 Téměř nemám potěšení z věcí, které jsem měl ráda.</p> <p>3 Vůbec nemám potěšení z věcí, které jsem měl ráda.</p>	<p>10. Plačtivost</p> <p>0 Nepláču více než dříve.</p> <p>1 Pláču více než dříve.</p> <p>2 Pláču kvůli každé maličkosti.</p> <p>3 Je mi do pláče, ale nejsem toho schopen.</p>
<p>5. Pocit viny</p> <p>0 Nemívám nijak zvlášť pocity viny.</p> <p>1 Cítím vinu za řadu věcí, které jsem udělal nebo měl udělat.</p> <p>2 Mívám často pocity viny.</p>	<p>11. Agitovanost</p> <p>0 Nejsm více neklidný nebo napjatý než obvykle.</p> <p>1 Cítím se více neklidný nebo napjatý než obvykle.</p> <p>2 Jsem tak neklidný nebo vzrušený, že je</p>

3	Pořád mám pocity viny.	3	těžké to vydržet. Jsem tak neklidný nebo rozrušený, že nemohu zůstat v nečinnosti.
0	6. Pocit potrestání Nemyslím, že mě život trestá.	0	12. Ztráta zájmu. O jiné lidi nebo věci jsem zájem neztratil.
1	Myslím, že by mě život mohl potrestat.	1	Méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.
2	Očekávám trest.	2	Mnohem méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.
3	Myslím, že jsem životem trestán.	3	Je těžké se zajímat o cokoliv.
0	13. Nerozhodnost Rozhoduji se stejně dobře jako dříve.	0	18. Změny chuti k jídlu Necítím žádné změny v chuti k jídlu.
1	Rozhodovat se je obtížnější než obvykle.	1a	Mám trochu menší chuť k jídlu než obvykle.
2	Rozhoduji se mnohem obtížněji než dříve.	1b	Mám trochu větší chuť k jídlu než obvykle.
3	Mám problém udělat jakékoliv rozhodnutí.	2a	Mám mnohem menší chuť k jídlu než obvykle.
		2b	Mám mnohem větší chuť k jídlu než obvykle.
		3a	Vůbec nemám chuť k jídlu.
		3b	Jíst mohu pořád.
0	14. Pocit bezcennosti Necítím se bezcenný.		
1	Nemyslím, že mám pro lidi stejnou cenu jako jsem míval		
2	Ve srovnání s jinými lidmi se cítím více bezcenný.		
3	Cítím se úplně bezcenný.		
			19. Koncentrace
		0	Mohu se soustředit jako vždycky.
		1	Nejsem schopný se soustředit jako obvykle.
		2	Je těžké se na cokoliv delší dobu soustředit.
		3	Nejsem schopný se soustředit na nic.
			20. Únava
		0	Nejsem unavený více než obvykle.
		1	Unavím se snadněji než obvykle.
		2	Jsem příliš unavený, než abych dělal tolik věcí, jako jsem dělal.
		3	Jsem tak unavený, že nedokážu udělat skoro nic.
			21. Ztráta zájmu o sex
	15. Ztráta energie		
0	Mám stejně energie jako vždy.		
1	Mám méně energie, než jsem míval.		
2	Nemám dost energie, abych toho hodně udělal.		
3	Vůbec na nic nemám energii.		
	16. Změna spánku		
0	Nevšiml jsem si žádných změn u svého spánku.		
1a	Spím trochu více než obvykle.		
1b	Spím trochu méně než obvykle.		

2a	Spím mnohem více než obvykle.	0	V současnosti jsem nezaznamenal změnu zájmu o sex.
2b	Spím mnohem méně než obvykle.	1	Mám menší zájem o sex než obvykle.
3a	Většinu dne prospím.	2	Mám nyní mnohem menší zájem o sex.
3b	Probouzím se o 1-2 hodiny dříve a už nemohu usnout.	3	Úplně jsem ztratil zájem o sex.
<p>17. Podrážděnost</p> <p>0 Nejsem podrážděný více než obvykle.</p> <p>1 Jsem více podrážděný než obvykle.</p> <p>2 Jsem mnohem více podrážděný než obvykle.</p> <p>3 Bývám pořád podrážděný.</p>		<p>Celkový skór</p>	

<p>1. Smutek</p> <p>0 Nejsem smutná</p> <p>1 Většinou jsem smutná</p> <p>2 Pořád jsem smutná</p> <p>3 Jsem tak smutná, že se to nedá vydržet</p>		<p>7. Znechucení sám ze sebe</p> <p>0 Myslím si o sobě pořád to samé.</p> <p>1 Ztratila jsem důvěru sama v sebe.</p> <p>2 Jsem ze sebe zklamaná.</p> <p>3 Sama sebou jsem znechucena.</p>	
<p>2. Pesimismus</p> <p>0 O svou budoucnost nemám obavy.</p> <p>1 O svou budoucnost se obávám více než dříve.</p> <p>2 Myslím, že se mi nebude dařit.</p> <p>3 Moje budoucnost je beznadějná a bude ještě horší.</p>		<p>8. Sebekritika</p> <p>0 Nekritizuji nebo neobviňuji samu sebe více než obvykle.</p> <p>1 Jsem sama k sobě více kritická než dříve.</p> <p>2 Kritizuji se za všechny své chyby.</p> <p>3 Obviňuji se za všechno špatné, co se přihodí.</p>	
<p>3. Minulá selhání</p> <p>0 Nemám dojem, že selhávám.</p> <p>1 Selhala jsem častěji, než bych měla.</p> <p>2 Když se dívám do minulosti, vidím spoustu selhání.</p> <p>3 Jako člověk jsem úplně selhala.</p>		<p>9. Sebevražedné myšlenky nebo přání</p> <p>0 Nepřemýšlím o tom, že bych se zabila.</p> <p>1 Mám myšlenky o sebevraždě, ale neudělala bych to.</p> <p>2 Chtěla bych se zabít.</p> <p>3 Kdybych měla možnost, tak bych se zabila.</p>	
<p>4. Ztráta radosti</p> <p>0 Raduji se stejně jako dříve.</p> <p>1 Neraduji se stejně jako dříve.</p>		<p>10. Plačtivost</p> <p>0 Nepláču více než dříve.</p> <p>1 Pláču více než dříve.</p>	

2	Téměř nemám potěšení z věcí, které jsem měla ráda.	2	Pláču kvůli každé maličkosti.
3	Vůbec nemám potěšení z věcí, které jsem měla ráda.	3	Je mi do pláče, ale nejsem toho schopna.
	5. Pocit viny		11. Agitovanost
0	Nemívám nijak zvlášť pocity viny.	0	Nejsem více neklidná nebo napjatá než obvykle.
1	Cítím vinu za řadu věcí, které jsem udělala nebo měla udělat.	1	Cítím se více neklidná nebo napjatá než obvykle.
2	Mívám často pocity viny.	2	Jsem tak neklidná nebo vzrušená, že je těžké to vydržet.
3	Pořád mám pocity viny.	3	Jsem tak neklidná nebo rozrušená, že nemohu zůstat v nečinnosti.
	6. Pocit potrestání		12. Ztráta zájmu.
0	Nemyslím, že mě život trestá.	0	O jiné lidi nebo věci jsem zájem neztratila.
1	Myslím, že by mě život mohl potrestat.	1	Méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.
2	Očekávám trest.	2	Mnohem méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.
3	Myslím, že jsem životem trestána.	3	Je těžké se zajímat o cokoli.
	13. Nerozhodnost		18. Změny chuti k jídlu
0	Rozhduji se stejně dobře jako dříve.	0	Necítím žádné změny v chuti k jídlu.
1	Rozhodovat se je obtížnější než obvykle.	1a	Mám trochu menší chuť k jídlu než obvykle.
2	Rozhduji se mnohem obtížněji než dříve.	1b	Mám trochu větší chuť k jídlu než obvykle.
3	Mám problém udělat jakékoliv rozhodnutí.	2a	Mám mnohem menší chuť k jídlu než obvykle.
	14. Pocit bezcennosti	2b	Mám mnohem větší chuť k jídlu než obvykle.
0	Necítím se bezcenná.	3a	Vůbec nemám chuť k jídlu.
1	Nemyslím, že mám pro lidi stejnou cenu jako jsem mívala.	3b	Jíst mohu pořád.
2	Ve srovnání s jinými lidmi se cítím více bezcenná.		19. Koncentrace
3	Cítím se úplně bezcenná.	0	Mohu se soustředit jako vždycky.
	15. Ztráta energie	1	Nejsem schopná se soustředit jako obvykle.
0	Mám stejně energie jako vždy.	2	Je těžké se na cokoli delší dobu soustředit.
		3	Nejsem schopná se soustředit na nic.

1	Mám méně energie, než jsem mívala.	<p>20. Únava</p> <p>0 Nejsm unavená více než obvykle.</p> <p>1 Unavím se snadněji než obvykle.</p> <p>2 Jsem příliš unavená, než abych dělala tolik věcí, jako jsem dělávala.</p> <p>3 Jsem tak unavená, že nedokážu udělat skoro nic.</p>
2	Nemám dost energie, abych toho hodně udělala.	
3	Vůbec na nic nemám energii.	
<p>16. Změna spánku</p> <p>0 Nevšimla jsem si žádných změn u svého spánku.</p> <p>1a Spím trochu více než obvykle.</p> <p>1b Spím trochu méně než obvykle.</p> <p>2a Spím mnohem více než obvykle.</p> <p>2b Spím mnohem méně než obvykle.</p> <p>3a Většinu dne prospím.</p> <p>3b Probouzím se o 1-2 hodiny dříve a už nemohu usnout.</p>		<p>21. Ztráta zájmu o sex</p> <p>0 V současnosti jsem nezaznamenala změnu zájmu o sex.</p> <p>1 Mám menší zájem o sex než obvykle.</p> <p>2 Mám nyní mnohem menší zájem o sex.</p> <p>3 Úplně jsem ztratila zájem o sex.</p>
<p>17. Podrážděnost</p> <p>0 Nejsm podrážděná více než obvykle.</p> <p>1 Jsem více podrážděná než obvykle.</p> <p>2 Jsem mnohem více podrážděná než obvykle.</p> <p>3 Bývám pořád podrážděná.</p>		<p>Celkový skór</p>