



Depresijas tests

Slimību profilakses un kontroles centrs

Vai pēdējās 2 nedēļās lielāko daļu laika esat izjutis šādas pazīmes?

Jā Nē

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Es esmu nomākts/-a, nelaimīgs/-a un izjūtu bezcerību. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Mani nekas neiepriecina. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Es pastāvīgi jūtos noguris/-usi bez īpaša iemesla. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Man ir grūti koncentrēties, darīt ierastos darbus, pieņemt lēmumus. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Es jūtos kā neveiksminieks/-ce. Jūtos nevērtīgs/-a. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Es jūtos vainīgs/-a savas ģimenes un draugu priekšā. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Man liekas, ka nākotnē mani nekas labs negaida. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Man ir grūti vakaros iemigt, naktīs bieži mostos vai pārlietu agri mostos no rīta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Man ir pazemināta apetīte, ēdiens šķiet bezgaršīgs vai pretēji - man ir pastiprināta apetīte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Man ir domas, ka labāk būtu nomirt vai nodarīt sev pāri. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rezultāts, ja visur esat atbildējis/usi ar "NĒ":

Jūs esat atbildējis/usi ar "nē" uz visiem apgalvojumiem, kas raksturo depresiju. Ja tomēr esat noraizējies/-usies par savu garastāvokli, konsultējieties ar ārstu.

Rezultāts, ja esat atbildējis/usi ar "JĀ" uz kādu no trīs pirmajiem jautājumiem:

Jūs esat atbildējis/usi ar "jā" uz kādu no pirmajiem trim apgalvojumiem, kas raksturo depresijas pamatsimptomus (pazemināts garastāvoklis, interešu trūkums, enerģijas trūkums).

Rezultāts, ja esat atbildējis/usi ar "JĀ" uz kādu no pārējiem septiņiem jautājumiem:

Jūs esat arī atbildējis/usi ar "jā" uz septiņiem apgalvojumiem, kas raksturo citus depresijas simptomus (miega un apetītes traucējumi, koncentrēšanās grūtības, vainas sajūta, lēnīgums, pašnāvības domas).

Rezultāts, ja visur esat atbildējis/usi ar "JĀ":

Ja Jums ir domas par pašnāvību, steidzīgi konsultējieties ar ārstu, lai speciālists varētu izvērtēt Jūsu stāvokli un rekomendēt labāko palīdzības veidu.

Depresijas gadījumā parasti ir vismaz divi pamatsimptomi un vismaz divi citi simptomi divas nedēļas pēc kārtas teju lielāko daļu laika. Tomēr katram depresija var izpausties atšķirīgi.

Ja Jums ir simptomi, kas var liecināt par depresiju, pēc iespējas ātrāk ielānējiet vizīti pie ārsta, lai pārrunātu šī testa rezultātus.

Pašnovērtēšanas tests
NEAIZVIETO speciālista
konsultāciju. **Testa rezultāts
NAV diagnoze.**

- Krīzes un konsultāciju centra „Skalbes” diennakts krīzes tālrunis: **116123**
- VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: **113**

Pašnovērtēšanas tests ir izveidots, par pamatu ņemot Starptautiskās slimību klasifikācijas (SSK-10) noteiktos depresijas kritērijus.