

Masennuksen tunnistamisessa voi käyttää valmiita seulontakyselyjä kuten DEPS-testiä (depressioseula)



Alla olevassa luettelossa esitetään Sinua itseäsi koskevia väitteitä. Valitse jokaisen väitteen kohdista se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielentilaasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana:

Viimeksi kuluneen kuukauden aikana

Kärsin unettomuudesta

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tunsin itseni surumieliseksi

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Minusta tuntui, että kaikki vaati ponnistusta

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tunsin itseni tarmottomaksi

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tunsin itseni yksinäiseksi

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tulevaisuus näytti toivottomalta

- Ei lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

En nauttinut elämästäni

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tunsin itseni arvottomaksi

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästäni

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)

Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla

- En lainkaan (0 p)
- Jonkin verran (1 p)
- Melko paljon (2 p)
- Erittäin paljon (3 p)