

Spyrill: Spyrjið fyrstu (feittruðu) spurningarinnar í hverju atriði eins og hún er skrifuð. Fylgið spurningunni eftir og þreifið eftir nánari útlitunum eins og þörf þykir. Tíminn sem spurt er um er síðustu tvær vikur nema annað sé tekið fram. Takið eftir að síðasta spurningin, #9, er metin útfrá áhorfi á meðan á viðtalinu stendur.

1. Þunglyndi. Hvernig myndir þú lýsa skapi þínu síðustu tvær vikurnar? Hefurðu verið tiltölulega glaðvær eða hefurðu verið þung(ur) og niðurdregin(n) nýlega? Síðustu tvær vikurnar, hversu oft hefurðu (með orðum svaranda)? Daglega? Allan daginn?

0 Ekkert

1 Vægt Tjáir nokkra depurð og kjarkleysi þegar spurt er.

2 Miðlungs Finnur greinilega fyrir þunglyndi allt að helmingi tímans síðustu tvær vikur. Til staðar alla daga.

3 Alvarlegt Áberandi þunglyndur alla daga allt að helmingi tímans. Hægir á hreyfingum og hamlar félagslega virkni.

2. Vonleysi. Hvernig sérð þú framtíð þína fyrir þér? Sérðu einhverja framtíð? – eða hefur lífið virkað vonlaust? Ertu búin(n) að gefast upp eða er enn tilgangur með því að reyna?

0 Ekkert

1 Vægt Hefur á köflum verið vonlaus síðustu tvær vikur en hefur þó enn einhverja von fyrir framtíðina.

2 Miðlungs Þrálátt miðlungs vonleysi síðustu viku. Hægt er að sannfæra hann um að sjá möguleikann á betri framtíð.

3 Alvarlegt Þrálátt vonleysi sem veldur mikilli vanlíðan.

3. Lítilækkun á sjálfi. Hvaða álit hefurðu á sjálfum/sjálfri þér í samanburði við aðra? Finnst þér þú vera betri, ekki eins góð(ur) eða jafn góð(ur) og aðrir? Finnst þér þú vera síðri en aðrir eða jafnvel einskis virði?

0 Ekkert

1 Vægt Að einhverju leiti síðri, en upplifir sig ekki einskis virði.

2 Miðlungs Upplifir sig einskis virði, en þó innan 50% tímans.

3 Alvarlegt Upplifir sig einskis virði meira en 50% tímans.

4. Tilvísunarhugmynd um sekt. Hefurðu á tilfinningunni að þér sé kennt um eitthvað eða að þú sért jafnvel ranglega ásakaður um eitthvað? Hvað með ...? (útiloka réttlætlega ásökun eða þegar réttmætt er að kenna viðkomandi um, útiloka ranghugmyndir um sekt).

0 Ekkert

1 Vægt Upplifir sig ekki ásakaðan en finnst sér vera kennt um minna en 50% tímans.

2 Miðlungs Þrálát tilfinning fyrir að vera kennt um og/eða ásakaður/ásökuð.

3 Alvarlegt Þrálát tilfinning fyrir ásökunum. Þegar gengið er á svaranda viðurkennir hann að svo sé ekki.

5. Sjúkleg sektarkennd. Hefurðu tilhneigingu til að kenna sjálfum þér um smávægilega hluti sem þú hefur gert? Finnst þér þú eiga skilið að hafa áhyggjur af þeim?

0 Ekkert

1 Vægt Finnur stundum til sektarkenndar vegna minniháttar brota, en minna 50% tímans.

2 Miðlungs Finnur venjulega til sektarkenndar vegna fyrri gjörða, og ýkir mikilvægi þeirra.

3 Alvarlegt Finnst venjulega að allt sem aflaga fer sé sér sjálfum að kenna, jafnvel þegar svo er ekki.

6. Morgun þunglyndi. Þegar þú varst þunglynd(ur) síðustu tvær vikurnar, hefurðu þá tekið eftir því að þér líður verr einhvern tiltekinn tíma dagsins?

0 Ekkert Ekkert þunglyndi.

1 Vægt Þunglyndi tilstaðar, en ekki breytilegt eftir tíma dags.

2 Miðlungs Tekur óspurður fram að sér líði verr fyrir hádegi.

3 Alvarlegt Þunglyndi áberandi verra fyrir hádegi, með skertri starfsgetu, sem skánar eftir hádegi.

7. Vaknar snemma. Vaknarðu fyrr á morgnana en þér er eðlilegt? Hversu oft í viku gerist það?

0 Ekkert Vaknar ekki of snemma.

1 Vægt Vaknar einstaka sinnum (allt að tvisvar í viku) um klukkustund fyrir en venjulega eða áður en vekjaraklukkan hringir.

2 Miðlungs Vaknar oft (allt að fimm sinnum í viku) um klukkustund fyrir en venjulega eða áður en vekjaraklukkan hringir.

3 Alvarlegt Vaknar daglega klukkustund fyrir en venjulega.

8. Sjálfsvíg. Hefur þér fundist lífið ekki vera þess virði? Langaði þig einhvern tímann til að binda enda á það? Hvað datt þér í hug að gera? Gerðir þú einhvern tímann tilraun?

0 Ekkert

1 Vægt Hugsar oft um að betra væri að vera dáinn, einstaka hugsanir um sjálfsvíg.

2 Miðlungs Hugsar markvisst um sjálfsvíg. Er með mótaða áætlun en ekki gert neina tilraun.

3 Alvarlegt Sjálfsvígstilraun, ásetningur um að enda lífið (þ.e. uppgötvaðist af tilviljun eða ófullnægjandi aðferð).

9. Sýnilegt þunglyndi. Mat byggist á athugun spyrls á meðan á viðtalinu stóð. Spurningin, „langaði þig til að gráta?“ á viðeigandi tímamarkum í viðtalinu getur kallað fram upplýsingar sem gagnast við þá athugun

0 Ekkert

1 Vægt Viðmælandi virðist dapur og sorgmæddur, jafnvel á þeim stöðum viðtals sem rædd eru tilfinningalega hlutlaus mál.

2 Miðlungs Viðmælandi virðist dapur og sorgmæddur allt viðtalið og röddin er drungaleg og eintóna. Tárast eða nálægt því tárast.

3 Alvarlegt Viðmælanda brotnar við sársaukafull umræðuefni, andvarpar oft þungt og grætur, eða er stöðugt frosinn og eyrmarlegur, ef spyrill er viss um að þunglyndi sé til staðar.