

## The Scale - Latvian

Intervētājam: uzdodiet pirmo jautājumu, kā tas ir uzrakstīts. Izmantojiet turpmākus jautājumus vai piemērus pēc saviem ieskatiem. Vērtējamais laika posms ir pagājušās divas nedēļas, ja vien jautājumā nav norādīts savādāk. **N.B.:** pēdējais 9. jautājums ir balstīts uz novērojumiem visas intervijas laikā.

**1. DEPRESIJA:** kā Jūs aprakstītu savu pagājušo divu nedēļu garastāvokli? Vai jūs esat, pastāvīgi, samērā priecīgs(-a) vai arī nesen esat bijis(-usi) ļoti depresīvs(-a) vai nomākts(-a)? Cik bieži pagājušo divu nedēļu laikā jūs katru dienu esat tāds bijis(-usi) (paša vārdiem)? Visu dienu?

0. Nav novērota

1. Viegla Izrāda mazliet skumjas un grūtsirdību, kad tiek uzdoti jautājumi.
2. Vidēja Skaidri iezīmēts depresīvs noskaņojums, kas ilgst gandrīz pusi no laika pagājušās 2 nedēļās: raksturīgs ik dienas.
3. Smaga Ievērojami depresīvs noskaņojums, kas atkārtojas ik dienas, vairāk kā pusi no tās, traucējot normālu motoro un sociālo funkcionēšanu.

**2. BEZCERĪBA:** kādu Jūs saskatāt savu nākotni? Vai Jūs maz saskatāt savu nākotni? – vai dzīve šķiet samērā bezcerīga? Vai esat zaudējis(-usi) cerību, jeb vai vēl arvien šķiet, ka ir vērts mēģināt?

0. Nav novērota

1. Viegla Pagājušo 2 nedēļu laikā ir juties(-usies) bezcerīgi laiku pa laikam, bet vēl arvien ir zināmas cerības par nākotni.
2. Vidēja Pastāvīga, vidēja bezcerības sajūta pagājušo 2 nedēļu laikā. Var tikt pārliecināts(-a) piekrist iespējai, ka dzīve ir labāka.
3. Smaga Pastāvīga un sarūginoša bezcerības sajūta.

**3. NEGATĪVS PAŠNOVĒRTĒJUMS:** kāds ir Jūsu viedoklis par sevi, salīdzinot ar citiem cilvēkiem? Vai jūtaties labāks(-a), ne tik labs(-a) vai aptuveni vienādi ar citiem? Vai jūtaties mazvērtīgāks(-a) vai pat nevērtīgs(-a)?

0. Nav novērots

1. Viegla Zināma mazvērtības sajūta. Nesasniedz bezvērtības sajūtu.
2. Vidēja Pacients jūtas bezvērtīgs, bet mazāk kā 50% no kopējā laika.
3. Smaga Pacients jūtas bezvērtīgs vairāk kā 50% no kopējā laika. Pacients var tikt pārliecināts(-a), ka viņa/viņas pašcieņa nav tik zema.

**4. PAŠAPSŪDZĪBAS IDEJAS VAI PATOĻĢISKA NEVEIKLĪBAS SAJŪTA:** vai Jums ir sajūta, ka tiek vainots(-a) par kaut ko vai pat tiek izteikti nepamatoti pārmēti? Par ko? (Neietveriet pamatotu vainu vai pamatoti izteiktus pārmēti. Izslēdziet ar vainu saistītos maldīgos priekšstatus.)

0. Nav novērota

1. Viegls Pacients jūtas, ka tiek vainots, bet netiek izteikti pārmēti retāk kā 50% no kopējā laika.
2. Vidējs Pastāvīga sajūta, ka tiek vainots(-a) un/vai dažkārt ir sajūta, ka tiek izteikti pārmēti.
3. Smags Pastāvīga sajūta, ka tiek izteikti pārmēti. Tomēr, kad tiek pārliecināts(-a) aptver, ka tas tā nav.

**5. PATOĻĢISKA VAINAS SAJŪTA:** vai Jums ir tendence sevi vainot par nelielām lietām, ko Jūs varētu būt izdarījis(-usi) pagātnē? Vai domājat, ka Jūs esat pelnījis(-usi) būt tik noraidījis(-usies) par to?

0. Nav novērota

1. Viegla Pacients dažreiz jūtas pārāk vainīgs par nenozīmīgām kļūdām, bet retāk kā 50% no kopējā laika.
2. Vidēja Pacients parasti (biežāk kā 50% no laika) jūtas vainīgs par pagātnes darbībām, kuru nozīmību pārspīlē.
3. Smaga Pacients parasti jūtas tā, it kā tiek vainots par visu, kas noticis nepareizi, pat ja viņš/viņa nav vainīgs(-a).

**6. RĪTA DEPRESIJA:** vai tad, kad pagājušo 2 nedēļu laikā esat juties (-usies) nomākts(-a), esat ievērojams(-usi), ka depresija ir spēcīgāka kādā noteiktā diennakts laikā?

0. Nav novērota Depresijas nav.

1. Viegla Depresija pastāv, bet nav variāciju dienas laikā.
2. Vidēja Depresija spontāni minēta kā spēcīgāka dienas pirmajā pusē.
3. Smaga Depresija ir ievērojami spēcīgāka dienas pirmajā pusē, ar funkcionēšanas pasliktināšanos, kas uzlabojas dienas otrajā pusē.

**7. AGRA PAMOŠANĀS:** vai Jūs mostaties agrāk no rīta nekā parasti? Cik reizi nedēļā tā ar Jums ir noticis?

0. Nav novērota Agra pamošanās netiek novērota.

1. Viegla Dažreiz (līdz 2 reizēm nedēļas laikā) pamostas 1 stundu agrāk vai vēl agrāk, nekā mostas parasti vai kā ir uzstādīts modinātājs.
2. Vidēja Bieži pamostas agri (līdz 5 reizēm nedēļas laikā) 1 stundu agrāk vai vēl agrāk nekā parasti vai kā ir uzstādīts modinātājs.
3. Smaga Ik dienas pamostas stundu agrāk vai vēl agrāk pirms parastā laika.

**8. PAŠNĀVĪBA:** vai esat jutis(-usi), ka nav vērts dzīvot? Vai esat kādreiz juties, ka viss būtu jābeidz? Ko Jūs domājat, Jūs varētu darīt? Vai Jūs patsīti to arī mēģinājat?

0. Nav novērota

1. Viegla Bieži rodas domas, ka labāk būt mirušam vai dažreiz rodas domas par pašnāvību.
2. Vidēja Piesardzīgi apsvēris(-usi) pašnāvību kā plānu, bet nav to mēģinājis(-usi).
3. Smaga Pašnāvības mēģinājums acīmredzot plānots beigties ar nāvi (piem. nejauša atklāšana vai neefektīvi līdzekļi).

**9. NOVĒROTA DEPRESIJA:** vērtējums pamatojas uz intervētāja novērojumiem visas intervijas laikā. Jautājums "Vai Jūs jūtaties tā, ka vēlaties raudāt?", pielietots attiecīgos intervijas brīžos varētu sniegt šim novērtējumam noderīgu informāciju.

0. Nav novērota

1. Viegla Pacients šķiet skumjš un sērīgs, pat tajās intervijas daļās, kas ietver emocionāli neitrālu diskusiju.
2. Vidēja Pacients ir skumjš un sērīgs visas intervijas laikā ar grūtsirdīgu monotonu balss toni, un dažreiz ir raudulīgs vai tuvu asarām.
3. Smaga Pacients šņukst pie nepatīkamiem tematiem, bieži dzīji nopūšas un atklāti raud, vai pastāvīgi ir sastingušā ciešanu stāvoklī, ja intervētājs ir pārliecināts, ka šāds stāvoklis pastāv.

© 2007 Dr. Donald Addington, MBBS, MRC Psych, FRCPC

Translated by: MAPI Research Institute  
27 rue de la Villette - 69003 Lyon, France  
Tel. +33 (0) 472 13 66 67 Fax +33 (0) 472 13 66 68  
E-mail: [institut@mapi.fr](mailto:institut@mapi.fr)  
Internet: [www.mapi-institute.com](http://www.mapi-institute.com)