

## Breve questionario sui sintomi della depressione

### 1. Addormentamento:

- 0 – Non impiego mai più di mezz'ora per addormentarmi
- 1 – Meno della metà delle volte impiego almeno mezz'ora per addormentarmi
- 2 – Più della metà delle volte impiego almeno mezz'ora per addormentarmi
- 3 – Più della metà delle volte impiego almeno un'ora per addormentarmi

### 2. Sonno durante la notte:

- 0 – Non mi sveglio durante la notte
- 1 – Ho un sonno leggero e irrequieto, con alcuni brevi risvegli ogni notte
- 2 – Mi sveglio almeno una volta durante la notte, ma poi mi riaddormento senza difficoltà
- 3 – Mi sveglio più di una volta per notte e resto sveglio per venti minuti o più, per più della metà delle volte

### 3. Risveglio precoce:

- 0 – La maggior parte delle volte non mi sveglio con più di mezz'ora di anticipo rispetto a quando dovrei alzarmi
- 1 – Più della metà delle volte mi sveglio con più di mezz'ora di anticipo rispetto a quando dovrei alzarmi
- 2 – Quasi sempre mi sveglio almeno un'ora prima di quando dovrei alzarmi, ma dopo un po' mi rimetto a dormire
- 3 – Mi sveglio almeno un'ora prima di quando dovrei alzarmi e non riesco più ad addormentarmi

### 4. Sonno prolungato:

- 0 – Non dormo più di sette – otto ore per notte e non faccio sonnellini durante il giorno
- 1 – Non dormo più di dieci ore nell'arco delle ventiquattro ore, compresi i sonnellini
- 2 – Non dormo più di dodici ore nell'arco delle ventiquattro ore, compresi i sonnellini
- 3 – Dormo più di dodici ore nell'arco delle ventiquattro ore, compresi i sonnellini

### 5. Sentimento di tristezza:

- 0 – Non mi sento triste
- 1 – Mi sento triste per meno della metà del tempo
- 2 – Mi sento triste per più della metà del tempo
- 3 – Mi sento triste quasi sempre

### 6. Diminuzione dell'appetito:

- 0 – Il mio appetito non è diminuito rispetto al solito
- 1 – Qualche volta mangio leggermente di meno o un po' meno spesso del solito
- 2 – Mangio molto meno del solito e solo sforzandomi

3 – Mangio raramente nell'arco delle 24h e solo sforzandomi moltissimo oppure quando qualcun altro mi convince a farlo

#### **7. Aumento dell'appetito:**

0 - Il mio appetito non è aumentato rispetto al solito

1 – Sento il bisogno di mangiare più spesso del solito

2 – Mi accade regolarmente di mangiare di più e/o più spesso del solito

3 – Mi sento spinto a mangiare troppo sia durante i pasti sia fra un pasto e l'altro

#### **8. Diminuzione di peso (nelle ultime due settimane):**

0 – Non sono dimagrito

1 – Mi sembra di essere un po' dimagrito

2 – Ho perso un chilo in più

3 – Ho perso due chili o più

#### **9. Aumento di peso (nelle ultime due settimane):**

0 - Non sono ingrassato

1 – Mi sembra di essere un po' ingrassato

2 – Sono ingrassato di un chilo o più

3 – Sono ingrassato di due chili o più

#### **10. Concentrazione/capacità di prendere decisioni:**

0 – Non si sono verificati cambiamenti rispetto al solito nella mia capacità di concentrarmi o prendere decisioni

1 – A volte mi capita di essere più indeciso o di notare che mi distraigo più del solito

2 – Per la maggior parte del tempo, faccio fatica a concentrarmi o a prendere decisioni

3 – Non riesco a concentrarmi a sufficienza per leggere o non riesco a prendere decisioni neppure sulle questioni meno importanti

#### **11. Opinioni che ho di me:**

0 - Mi considero una persona degna e valida al pari degli altri

1 - Sono più critico verso me stesso rispetto al solito

2 – Sono fondamentalmente convinto di essere una fonte di problemi per gli altri

3 – Penso quasi costantemente ai miei difetti, grandi e piccoli

#### **12. Pensieri di morte o di suicidio:**

0 – Non penso al suicidio o alla morte

1 – Penso che la vita sia vuota o mi domando se valga la pena vivere

2 – Penso al suicidio o alla morte più volte alla settimana per diversi minuti

3 – Penso al suicidio o alla morte più volte al giorno in modo abbastanza particolareggiato o ho effettivamente cercato di togliermi la vita

### **13. Interesse generale:**

- 0 – Non si sono verificati cambiamenti rispetto al solito nel mio interesse per gli altri o per le attività abituali
- 1 – Mi accorgo di provare meno interesse per gli altri o per le attività abituali
- 2 – Noto di provare interesse soltanto per una o due delle attività cui mi dedicavo in precedenza
- 3 – Non provo praticamente alcun interesse per le attività cui mi dedicavo in precedenza

### **14. Livello di energie:**

- 0 – Non si sono verificati cambiamenti rispetto al solito nel mio livello di energie
- 1 – Mi stanco più facilmente del solito
- 2 – Devo compiere un grosso sforzo per cominciare o finire le cose che devo fare ogni giorno (per esempio, fare la spesa, studiare, cucinare, o andare a lavoro)
- 3 – Proprio non ce la faccio a finire la maggior parte delle cose che devo fare tutti i giorni, perchè mi mancano le forze

### **15. Senso di rallentamento:**

- 0 – Penso, parlo e mi muovo alla mia velocità abituale
- 1 – Noto che i miei pensieri sono rallentati o la mia voce è piatta e monotona
- 2 – Impiego diversi secondi per rispondere alla maggior parte delle domande e ho la certezza che i miei pensieri siano rallentati
- 3 – Spesso è solo con grandissimo sforzo che riesco a rispondere a una domanda

### **16. Senso di irrequietezza:**

- 0 – Non mi sento irrequieto
- 1 – Spesso sono nervoso, mi torco le mani e, quando sono seduto, continuo a cambiare posizione sulla sedia
- 2 – All'improvviso non riesco più a stare fermo, inizio a muovermi e sono piuttosto irrequieto
- 3 – A volte non riesco a stare seduto e devo mettermi a camminare avanti e indietro

**Calcolo del punteggio per il Questionario breve sui sintomi della depressione**

*Il punteggio totale può essere compreso fra 0 e 27*

*Depressione lieve (6 – 10); moderata (11 – 15); grave (16 – 20); molto grave (21 – 27)*

Inserite il punteggio più alto fra quelli che avete indicato per le quattro voci riguardanti il sonno (voci da 1 a 4)	
Inserite il punteggio della voce 5	
Inserite il punteggio più alto fra quelli che avete indicato per le quattro voci riguardanti il peso (voci da 6 a 9)	
Inserite la somma di tutti i punteggi riguardanti le domande dalla 10 alla 14	
Inserite il punteggio più alto fra quelli che avete indicato per le due domande riguardanti l'attività psicomotoria (voci 15 e 16)	
<b>Sommate i punteggi così ottenuti per calcolare il punteggio complessivo</b>	