

# Egen bedömning av depression (MADRS)

Namn \_\_\_\_\_

Personnummer \_\_\_\_\_ Datum då Du fyller i \_\_\_\_\_

Meningen med detta formulär är att ge en detaljerad bild av hur Du känner det nu. Vi vill alltså att Du skall försöka gradera hur Du mått under de senaste **tre dygnen**.

Det finns en rad olika påståenden om hur man kan må. Dessa påståenden talar om olika grader av obehag, från att det inte finns några obehag alls till mycket svåra känslor eller tankar.

Ringa in den siffra som Du tycker stämmer bäst med hur Du har mått under de senaste **tre dagarna**. Tänk inte för länge! Försök arbeta snabbt.

## Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva hur det känns, om du är ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden. Försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

- 0 Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.
- 1
- 2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.
- 3
- 4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte bli glad åt sådant som i vanliga fall gör mig glad.
- 5
- 6 Jag är totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

## Oro

Här ber vi dig markera hur mycket känslor av inre spänning, olust och ångest eller rädsla utan riktig orsak du haft. Tänk särskilt på hur intensiva känslorna varit, och om de kommit och gått eller funnits nästan hela tiden.

- 0 Jag känner mig mestadels lugn.
- 1
- 2 Ibland har jag obehagliga känslor av inre oro.
- 3
- 4 Jag har ofta en känsla av inre oro, som ibland kan bli mycket stark, och som jag måste anstränga mig för att klara av.
- 5
- 6 Jag har fruktansvärda, långvariga eller outhärdliga ångestkänslor.

## Sömn

Här ber vi dig beskriva hur bra du sover. Tänk efter hur länge du sovit och hur god sömnen varit. Du ringar in hur du faktiskt sovit, även om du tagit sömnmedel. Om du sover mer än vanligt, sätt din markering vid 0.

- 0 Jag sover lugnt och bra och tillräckligt länge för mina behov. Jag har inte särskilt svårt att somna.
- 1
- 2 Jag har vissa svårigheter med sömn. Ibland har jag svårt att somna eller sover ytligare eller oroligare än vanligt.
- 3
- 4 Jag sover minst två timmar mindre per natt än normalt. Jag vaknar ofta under natten, även om jag inte blir störd.
- 5
- 6. Jag sover mycket dåligt, inte mer än 2-3 timmar per natt.

## Matlust

Här ber vi dig ta ställning till hur din aptit är, och tänka efter om den på något sätt skilt sig från vad som är normalt för dig. Om du skulle ha bättre aptit än normalt, markera då det på 0.

- 0 Min aptit är som den brukar vara.
- 1
- 2 Min aptit är sämre än vanligt.
- 3
- 4 Min aptit har nästan helt försvunnit. Maten smakar inte och jag måste tvinga mig att äta.
- 5
- 6 Jag vill inte ha någon mat. Om jag skall få någonting i mig, måste jag övertalas att äta.

## Egen bedömning av depression (MADRS)

### Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till hur det går att samla tankarna och koncentrera dig på olika aktiviteter. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som t ex läsning av svår text, lätt text i tidningar och att se på TV.

- 0 Jag har inga svårigheter att koncentrera.
- 1
- 2 Jag har ibland svårt att samla tankarna på sådant som normalt fångar min uppmärksamhet (t ex att läsa eller se på TV).
- 3
- 4 Jag har påtagligt svårt att koncentrera mig på sådant som normalt inte kräver någon ansträngning (t ex att läsa eller samtala med andra).
- 5
- 6 Jag kan inte alls koncentrera mig på någonting.

### Initiativförmåga

Här ber vi dig försöka värdera din handlingskraft. Frågan gäller om du har lätt eller svårt för att komma igång med sådant du tycker du bör göra, och i vilken utsträckning du måste komma över ett inre motstånd när du skall ta itu med något.

- 0 Jag har inte svårt med att ta itu med nya uppgifter.
- 1
- 2 När jag skall ta itu med något, tar det emot på ett sätt som inte är normalt för mig.
- 3
- 4 Det krävs en stor ansträngning för mig att ens komma igång med enkla uppgifter som jag annars gör mer eller mindre på rutin.
- 5
- 6 Jag kan inte förmå mig att ta itu med de enklaste vardagliga sysslor.

### Känslomässigt engagemang

Här ber vi dig ta ställning till hur du upplever ditt intresse för omvärlden och för andra människor, och för sådana aktiviteter som du brukar tycka om.

- 0 Jag är intresserad av det omkring mig och engagerar mig, och det ger mig både nöje och glädje.
- 1
- 2 Jag känner mindre starkt för sådant som brukar engagera mig. Jag har svårare än vanligt att bli glad eller svårare att bli arg när det behövs.
- 3
- 4 Jag kan inte känna något intresse för saker omkring mig, inte ens för vänner och kompisar.
- 5
- 6 Jag har slutat uppleva några känslor. Jag känner mig smärtsamt likgiltig även för mina närmaste.

### Pessimism

Frågan gäller hur du ser på din egen framtid och hur du uppfattar ditt eget värde. Tänk efter hur mycket du anklagar dig själv, om du plågas av skuld, och om du oroar dig oftare än vanligt för t ex din ekonomi eller din hälsa.

- 0 Jag tror på en framtid. Jag är på det hela taget ganska nöjd med mig själv.
- 1
- 2 Ibland anklagar jag mig själv och tycker jag är mindre värd än andra.
- 3
- 4 Jag grubblar ofta över att jag misslyckats och känner mig mindervärdig eller dålig, även om andra inte tycker det.
- 5
- 6 Jag ser allting i svart och kan inte se någon ljusning. Det känns som om jag var en dålig människa, och som om jag aldrig skulle kunna få någon förlåtelse för det hemska jag gjort.

### Livslust

Frågan gäller om du känner lust att leva, och om du känt dig less på livet. Har du tankar på självmord, och i så fall, hur mycket upplever du detta som en verklig utväg?

- 0 Jag har normal aptit på livet.
- 1
- 2 Livet känns inte särskilt meningsfullt men jag önskar ändå inte att jag vore död.
- 3
- 4 Jag tycker ofta det vore bättre att vara död, och trots att jag egentligen inte önskar det, kan självmord ibland kännas som en möjlig utväg.
- 5
- 6 Jag är egentligen övertygad om att min enda utväg är att dö, och jag tänker mycket på hur jag bäst skall göra för att ta mitt eget liv.