

# SJÄLVSKATTNING AV DEPRESSION FÖR TONÅRINGAR

**QIDS-A17-SR;**  
tonåring (Quick  
Inventory of Depressive  
Symptomatology)

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Summa: \_\_\_\_\_

Ringa in det svar under rubrikerna som bäst beskriver hur du känt dig de senaste 7 dagarna.

## 1. Somna:

- 0 Det har aldrig tagit mig mer än 30 minuter att somna.
- 1 Mindre än hälften av gångerna tar det mig 30 minuter att somna.
- 2 Mer än hälften av gångerna har det tagit mig åtminstone 30 minuter att somna.
- 3 Mer än hälften av gångerna har det tagit mig mer än 60 minuter att somna.

## 2. Sova under natten:

- 0 Jag vaknar inte upp under natten.
- 1 Jag vänder och vrider mig en hel del vissa nätter.
- 2 Jag vaknar åtminstone en gång varje natt, men har lätt somnat om.
- 3 Jag vaknar många gånger varje natt och är vaken i 20 minuter eller längre de flesta nätter.

## 3. Vakna för tidigt:

- 0 För det mesta vaknar jag inte mer än 30 minuter före jag ska gå upp.
- 1 Mer än hälften av gångerna vaknar jag mer än 30 minuter före jag ska gå upp.
- 2 Jag vaknar nästan alltid minst en timme innan jag ska gå upp, men jag somnar om så småningom.
- 3 Jag har vaknat åtminstone en timme före jag ska gå upp och kan inte somna om.

## 4. Sova för mycket:

- 0 Jag sover inte mer än 7-8 timmar/natt och tar inte någon tupplur under dagen.
- 1 Jag sover inte mer än 10 timmar inklusive tupplur under en 24-timmarsperiod.
- 2 Jag sover inte mer än 12 timmar inklusive tupplur under en 24-timmarsperiod.
- 3 Jag sover mer än 12 timmar inklusive tupplurar under en 24-timmarsperiod.

## 5. Känna sig ledsen:

- 0 Jag känner mig inte nere, olycklig, sorgsen eller eländig.
- 1 Jag känner mig nere, olycklig, sorgsen eller eländig mindre än hälften av tiden.
- 2 Jag känner mig nere, olycklig, sorgsen eller eländig mer än hälften av tiden.
- 3 Jag känner mig nere, olycklig, sorgsen eller eländig i stort sett hela tiden.

## 6. Känna sig lättirriterad:

- 0 Jag känner mig inte sur och lättretad.
- 1 Jag känner mig sur och lättretad mindre än hälften av tiden.
- 2 Jag känner mig sur och lättretad mer än hälften av tiden.
- 3 Jag känner mig sur och lättretad nästan hela tiden.

## 7. Minskad aptit:

- 0 Min aptit är som den brukar vara.
- 1 Jag äter mindre ofta eller mindre mängder mat än vanligt.
- 2 Jag äter mycket mindre än vanligt och måste tvinga i mig mat.
- 3 Jag äter knappt inget på hela dagen och då bara när jag tvingar mig äta eller andra personer får mig att äta.

## 8. Ökad aptit:

- 0 Min aptit är som den brukar vara.
- 1 Jag känner behov av att äta oftare än vanligt.
- 2 Jag äter nu oftare och/eller större mängder mat än vanligt
- 3 Jag känner att jag vill äta mer än normalt vid måltider och mellan måltider.

**9. Viktminskning (under de senaste två veckorna):**

- 0 Min vikt har inte förändrats.
- 1 Jag tror jag har minskat lite i vikt.
- 2 Jag tror jag har gått ned 1 kg eller mer under de senaste två veckorna. Mina kläder sitter lösare än vanligt.
- 3 Jag tror jag har gått ned 2 kg eller mer under de senaste två veckorna. Mina kläder sitter mycket mer löst än vanligt.

**10. Viktökning (under de senaste två veckorna):**

- 0 Min vikt har inte förändrats.
- 1 Jag tror jag har ökat lite i vikt.
- 2 Jag har gått upp 1 kg eller mer. Mina kläder sitter lite tajtare än vanligt
- 3 Jag har gått upp 2 kg eller mer. Mina kläder sitter mycket mer tajt än vanligt

**11. Koncentration/Fatta beslut:**

- 0 Min förmåga att ta beslut eller bestämma mig är som vanligt.
- 1 Jag har vissa problem med att vara uppmärksam eller bestämma mig.
- 2 För det mesta har jag mycket problem att med att vara uppmärksam eller bestämma mig.
- 3 Mina tankar glider iväg så ofta under den senaste veckan att jag inte kunnat läsa eller följa en TV serie eller ens fatta enkla beslut.

**12. Självbild:**

- 0 Jag känner mig lika värdefull som andra människor i min omgivning känner sig.
- 1 Jag är strängare mot mig själv eller trycker ner mig mer än vanligt.
- 2 Jag lägger skulden på mig för allt omkring mig som går dåligt.
- 3 Jag tänker mycket på mina fel, både stora och små.

**13. Tankar om döden eller självmord:**

- 0 Jag tänker inte på självmord eller min egen död..
- 1 Jag tycker livet känns tomt eller undrar om det är värt att leva.
- 2 Jag tänker på självmord eller min egen död flera gånger i veckan och då under flera minuter.
- 3 Jag tänker på självmord eller min egen död flera gånger om dagen eller har gjort planer på eller försökt ta mitt liv.

**14. Vanliga intressen:**

- 0 Mitt intresse för andra människor eller aktiviteter är som vanligt.
- 1 Jag är mindre intresserad av sådant som brukade vara kul som att träffa folk, fritidsintressen eller idrott.
- 2 Jag märker att jag bara är intresserad av ett eller två av mina vanliga intressen eller aktiviteter.
- 3 Jag har inget intresse för någon av de saker som brukade vara roliga.

**15. Energinivå:**

- 0 Jag har samma energi som vanligt för att få saker gjorda.
- 1 Jag blir lättare trött än vanligt.
- 2 Jag måste pressa mig mer än vanligt eller det är mer ansträngande än vanligt att sätta igång med eller göra färdigt mina vanliga aktiviteter.
- 3 Jag är så trött eller slut att jag inte kunnat göra de flesta av mina vanliga aktiviteter.

**16. Känna sig förlångsammat:**

- 0 Jag tänker, pratar och rör mig i min vanliga takt.
- 1 Jag tänker långsammare eller min röst låter tråkig eller stel.
- 2 Mina tankar eller mitt tal är så förlångsammat att det tar mig flera sekunder att svara när någon pratar med mig.
- 3 Mina tankar och mitt tal är ibland så långsamt att jag inte kunnat svara utan att få en massa stöd från någon.

**17. Känna sig rastlös:**

- 0 Jag känner inte mig rastlös, otålig eller som det kryper i mig.
- 1 Jag är lite rastlös, otålig eller som om det kryper i mig så att jag ibland har lite svårt att vara still.
- 2 Jag är ofta rastlös, otålig eller känner som det kryper i mig så att jag oftast inte kan vara still.
- 3 Jag är så rastlös, otålig eller som det kryper i mig att jag inte kan sitta still alls.

## Poängberäkning

För in den högsta poängen på någon av sömnfrågorna (1-4) \_\_\_\_\_

För in den högsta poängen på antingen nedstämdhet eller irritabilitet (5-6) \_\_\_\_\_

För in den högsta poängen på någon av aptit-/viktfrågorna (7-10) \_\_\_\_\_

Fråga 11 \_\_\_\_\_

Fråga 12 \_\_\_\_\_

Fråga 13 \_\_\_\_\_

Fråga 14 \_\_\_\_\_

Fråga 15 \_\_\_\_\_

För in den högsta poängen på någon av frågorna om psykomotoriskt

(16 eller 17) \_\_\_\_\_

TOTALPOÄNG (SPANN 0-27)

### TOLKNING

Inte deprimerad 0-5

Mild 6-10

Medelsvår 11-15

Svår 16-20

Mycket svår 21 +

QIDS<sub>16</sub> för vuxna (Rush J et al 2003), tonårsversion QIDS-A<sub>17</sub> (Moore HK et al 2007)

©svensk översättning Håkan Jarbin 2014