

Depressionstest

Du kan teste dig via skemaerne der er her under. Men husk de er kun vejledende. – Der er 3. test man kan afprøve - De er lige til at udskrive

Disse test er lånt fra nedenstående link og de giver kun et fingerpeg. De kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Kontakt altid din læge for nærmere samtale /undersøgelse.

(Læs mere om forskellige typer depression her <http://psykiatri.dk/DepressionsForum/Indhold/Fakta/Typer.html>). De 10 symptomer, der nævnes, stammer fra den internationale diagnosebog ICD-10. Her www.who.int/whosis/icd10/)

*) Læs mere om depressioner på Psykiatrifondens hjemmeside hvor du kan teste dig selv HER <http://psykiatri.dk/sygdomme/fakta/depression.html>

*) Eller test dig selv for depression på Netdoktors hjemmeside

HER

http://community.netdoktor.com/ccs/dk/depression/facts/ami/article.jsp?articleIdent=dk.depression.facts.ami.dk_depression_article_1512

Hamilton´s Depressionsskala

Disse test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Kontakt altid din læge for nærmere samtale /undersøgelse. (Læs mere om forskellige typer depression her <http://psykiatri.dk/DepressionsForum/Indhold/Fakta/Typer.html>). De 10 symptomer, der nævnes, stammer fra den internationale diagnosebog ICD-10. Her www.who.int/whosis/icd10/)

Her finder du en bearbejdet version af Hamilton's Depressionsskala. Formålet med skalaen er ikke at stille en diagnose. Den bruges derimod til en bedømmelse af sværhedsgraden af en mulig depression. Du skal svare på hvert spørgsmål og notere pointgivningen for dit svar. Til sidst lægges pointene sammen og resultatet ses nederst på siden.

Nedenstående spørgsmål handler om, hvordan du har det nu eller har haft det i den seneste tid.

Nr.:	Spørgsmål	Point svar	Point her
1	Dårligt humør/nedtrykthed (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Moderat 3 I høj grad 4 Altdominerende	
2	Skyldfølelse og selvbebrejdelser (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Vage 2 Tydelige 3 Plagsomme 4 Så kraftige at det nærmer sig vrangforestillinger	
3	Selvordsimpulser (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Livslede 2 Dødsønsker 3 Selvmordstilskyndelse 4 Selvmordsforsøg	
4	Besvær med at falde i søvn (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Engang imellem 2 Regelmæssigt	
5	Afbrudt søvn (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Engang imellem 2 Regelmæssigt	
6	Tidlig morgenvågning (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Engang imellem 2 Regelmæssigt	

7	Arbejde og interesser - daglige aktiviteter (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Følelse af utilstrækkelighed 2 Tab af interesser og motivation 3 Nedsat aktivitet og initiativ 4 Inaktivitet, initiativløshed	
8	Hæmmede bevægelser/tale (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Tydelig 3 I høj grad 4 Fuldstændig	
9	Agitation (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Moderat 3 I høj grad 4 Svær, konstant uro	
10	Psykisk angst (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Moderat 3 Svær 4 Altdominerende	
11	Somatisk angst (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Moderat 3 Svær 4 Altdominerende	
12	Gastrointestinale symptomer (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Lettere 2 Sværere	
13	Somatiske symptomer - træthed, smerter (0-2 point)	0 Slet ikke	
14	Seksuel interesse (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Lettere 2 Sværere	
15	Hypokondri (0-4 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Moderat 3 Svær 4 Så kraftige at det nærmer sig vrangforestillinger	
16	Manglende sygdomsindsigt (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Delvist 2 Helt nægter depression	

17	Vægttab (0-2 point)	0 Slet ikke 1 Let 2 Tydeligt > 2 kg sidste uger	
18	Testresultat: <ul style="list-style-type: none"> • 8-12 point = mulig depression • 13-17 point = mild depression • 18 eller derover = svær depression 	I alt point >	0

Denne test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Kontakt altid din læge for nærmere samtale /undersøgelse.

Test - "mandlig depression"

Disse test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Kontakt altid din læge for nærmere samtale /undersøgelse.

Denne test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt du faktisk har en depression. **Testen her forsøger at afsløre den særlige type af depression, som kan optræde hos mænd. (Læs mere om forskellige typer depression her <http://psykiatri.dk/DepressionsForum/Indhold/Fakta/Typer.html>). De 10 symptomer, der nævnes, stammer fra den internationale diagnosebog ICD-10. Her www.who.int/whosis/icd10/)**

Har du selv eller andre i løbet af den sidste måned bemærket, at du opfører dig anderledes, end du plejer, og i givet fald på hvilken måde?

Nr.	Hvert spørgsmål besvares med et af nedenstående udsagn.	Point
1	Lavere stresstærskel/mere stresset end du plejer?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
2	Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
3	Følelse af udbrændthed og tomhed?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
4	Konstant, uforklarlig træthed?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
5	Mere irriteret, rastløs og frustreret?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
6	Besvær med at træffe beslutninger i hverdagen?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
7	Søvnforstyrrelser: sover for meget/for lidt/uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad
8	Følelse af uro/ængstelse/	0 Slet ikke

	ubehag især om morgenen?	1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
9	Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
10	Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
11	Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dystert, negativt eller præget af håbløshed, hvor alt ser sort ud?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
12	Har du selv eller andre bemærket at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
13	Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/ nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til adfærd der indebærer fare?	0 Slet ikke 1 Til en vis grad 2 Passer meget godt 3 I høj grad	
	Testresultat:	I alt point >	0
	0-15 point	Dine svar tyder ikke på, at du har en depression	
	16 point eller derover	Dine svar tyder på, at du <i>kunne</i> have en depression. Du bør gå til din læge og snakke med ham/hende om det.	

Test - almindelig depression

Disse test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Kontakt altid din læge for nærmere samtale /undersøgelse.

Denne test giver kun et fingerpeg og kan på ingen måde bruges til endeligt at afgøre, hvorvidt man faktisk har en depression. Testen forsøger at afsløre den almindelige depression. (Læs mere om forskellige typer depression her <http://psykiatri.dk/DepressionsForum/Indhold/Fakta/Typer.html>). De 10 symptomer, der nævnes, stammer fra den internationale diagnosebog ICD-10. Her www.who.int/whosis/icd10/)

Nedenstående spørgsmål handler om, hvordan du har haft det gennem de sidste 2 uger.

Nr.	Hvor stor en del af tiden	Point
1	Har du følt dig trist til mode, ked af det? 0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
2	Har du mistet interessen for dine daglige gøremål? 0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
3	Har du mistet energien og kræfterne? 0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
4	Har du haft mindre selvtillid?	
5	Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse? 0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
6	Har du følt, at livet ikke er værd at leve? 0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden	

		3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
7	Har du haft besvær med at koncentrere dig, fx at læse avis eller følge med i fjernsyn?	0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
8	Har du følt dig enten meget rastløs eller mere stille med alting?	0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
9	Har du haft besvær med at sove om natten?	0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
10	Har du haft nedsat appetit eller lagt mærke til, at du har tabt dig?	0 På intet tidspunkt 1 Lidt af tiden 2 Lidt under halvdelen af tiden 3 Lidt over halvdelen af tiden 4 Det meste af tiden 5 Hele tiden	
	Testresultat:	I alt point >	0
	0-19 point	Dine svar tyder ikke på, at du har en depression	
	20 point eller derover	Dine svar tyder på, at du måske kunne have en depression Du bør gå til din læge og snakke med ham/hende om det	

Eller test dig selv for depression på Netdoktors hjemmeside HER

http://community.netdoktor.com/ccs/dk/depression/facts/ami/article.jsp?articleIdent=dk.depression.facts.ami.dk_depression_article_1512