

Þunglyndiseinkenni karla

Gotlandsskalan för skattning av manlig depressivitet: Wolfgang Rutz, M.D., Ph.D., Zoltán Röhmer, M.D., Ph.D., Arne Dalteg, Ph.D. Þýddur og prentaður með leyfi höfunda

Hefur þú eða einhver sem þú umgengst tekið eftir breytingum á líðan eða hegðun þinni sem er ólík því sem þú eða aðrir eiga að venjast. Ef svo er, hverjar eru þær breytingar?

Dragðu hring um þá tölu sem lýsir best líðan þinni eða hegðun.

		Á alls ekki við	Á við að nokkru leyti	Á við að mörgu leyti	Á mjög vel við
1	Minna þol gegn álagi og/eða stressast auðveldlega.	0	1	2	3
2	Aukin tilhneiging til reiði, óþolinmæði og/eða minni sjálfstjórn.	0	1	2	3
3	Tilfinning um að vera "útbrenndur" og tómleikakennd.	0	1	2	3
4	Stöðug óútskýranleg þreyta.	0	1	2	3
5	Aukinn pirringur, óróleiki og óánægja.	0	1	2	3
6	Erfiðleikar við að taka einfaldar ákvarðanir.	0	1	2	3
7	Svefntruflanir. Svefn of mikill eða og lítill, órólegur svefn, erfitt að sofna, vaknar of snemma.	0	1	2	3
8	Morgunkvíði, verkkvíði, vanlíðan að morgni.	0	1	2	3
9	Aukin notkun áfengis eða róandi lyfja til afslöppunar. Aukin virkni eða flótti í mikla vinnu, líkamspjálfun eða íþróttir. Borðar of mikið / of lítið.	0	1	2	3
10	Finnst þér hegðun þín hafa breyst þannig að hvorki þú né aðrir kannist við þig, finnst þú ómögulegur?	0	1	2	3
11	Hefur þú verið eða virst dapur eða neikvæður og vonlítill. "Sérð þú allt svart"?	0	1	2	3
12	Hefur þú fundið eða aðrir merkt aukna sjálfsmeðaumkun, kvartanir eða "aumingjaskap"?	0	1	2	3
13	Hafa foreldrar eða systkini þín átt við áfengis- eða vímuefnavanda að stríða, þunglyndi, sjálfsvíg eða tilhneigingu til "áhættusamrar hegðunar"?	0	1	2	3
Samtals stig					<input type="text"/>

Leiðbeiningar

Mælt er með að einstaklingur fylli sjálfur í svarreitina. Einnig má leggja matið fyrir munnlega. Matið gefur vísbendingu um þunglyndissjúkdóm. Ekki er hægt að nota það eitt og sér sem greiningartæki. Ef vafi leikur á er alltaf mælt með frekari athugun.

Stig

0-13: Ekki merki um þunglyndi
13-26: Grunur um þunglyndi. Sérhæfð meðferð (samtalsmeðferð og/eða lyfjameðferð) kemur til greina.
26-39: Skýr ábending um sérhæfða meðferð gegn þunglyndi.