# Шкала выявления депрессии (CES–D)

Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и проранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно).

Суммарный балл может определяться в диапазоне от 0 до 60 и отражает уровень депрессии. 19 и более баллов свидетельствуют о наличии клинических признаков депрессивного расстройства. Заполняется самим пациентом, находящимся на приеме у специалиста либо в порядке самостоятельного исследования. Примерное время тестирования — 10–15 минут.

Ниже приведены вопросы, касающиеся Вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последних семи дней. На каждый вопрос нужно дать только один ответ. Выберите тот, который наилучшим образом соответствует Вашему сегодняшнему состоянию.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило.**  0 – Очень редко или никогда.  1 – Иногда.  2 – Значительную часть времени.  3 – Практически все время. | **2. Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит.**  0 – Очень редко  1 – Иногда  2 – Значительную часть времени  3 – Практически все время |
| **3. Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удается избавиться от чувства тоски.**  0 – Очень редко или никогда  1 – Иногда  2 – Значительную часть времени  3 – Практически все время | **4. Мне кажется, что я не хуже других.**  0 – Практически все время  1 – Значительную часть времени  2 – Иногда  3 – Очень редко |
| **5. Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься.**  0 – Очень редко или никогда  1 – Иногда  2 – Значительную часть времени  3 – Практически все время | **6. Я чувствую подавленность.**  0 – Очень редко или никогда  1 – Иногда  2 – Значительную часть времени  3 – Практически все время |
| **7. Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **8. Я надеюсь на хорошее будущее.**  0 - Практически все время  1 - Значительную часть времени  2 - Иногда  3 - Очень редко или никогда |
| **9. Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **10. Я испытываю беспокойство, страхи.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время |
| **11. У меня плохой ночной сон.**  0 - Редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **12. Я чувствую себя счастливым человеком.**  0 - Практически все время  1 - Значительную часть времени  2 - Иногда  3 - Очень редко или никогда |
| **13. Мне кажется, что я стал меньше говорить.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **14. Меня беспокоит чувство одиночества.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время |
| **15. Окружающие настроены недружелюбно ко мне.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **16. Жизнь доставляет мне удовольствие.**  0 - Практически все время  1 - Значительную часть времени  2 - Иногда  3 - Очень редко или никогда |
| **17. Я легко могу заплакать.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **18. Я испытываю грусть, хандру.**  0 - Практически все время  1 - Значительную часть времени  2 - Иногда  3 - Очень редко или никогда |
| **19. Мне кажется, что люди меня не любят.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время | **20. У меня нет сил и желания начинать что-либо делать.**  0 - Очень редко или никогда  1 - Иногда  2 - Значительную часть времени  3 - Практически все время |

Интерпретация результатов:

* Менее 19 баллов — отсутствие клинически выраженных признаков депрессии (норма).
* От 19 до 26 баллов — легкая депрессия.
* От 27 до 36 — умеренная депрессия.
* От 37 баллов и более — тяжелое депрессивное расстройство.