

## **SKALA CALGARY (wersja F)**

### **Instrukcja dla badającego:**

Zadaj pierwsze pytanie tak jak zostało tutaj zapisane. Wedle swojego uznania możesz użyć dodatkowych pytań sondujących i uściślających. Jeśli nie zastrzeżono inaczej to czas oceny odnosi się do ostatnich 2 tygodni. UWAGA: Punkt 9 opiera się na obserwacji pacjenta w trakcie całego wywiadu.

### **1. Depresja**

Jak by Pan/i opisał/a swój nastrój w ciągu ostatnich 2 tygodni: czy był/a Pan/i ostatnio wesoły/a czy też smutny/a lub przygnębiony/a?

- 0 Nieobecna
- 1 Łagodna. Objawia trochę smutku lub zniechęcenia odpowiadając na pytania.
- 2 Umiarkowana. Wyraźnie obniżony nastrój trwający do tygodnia w ciągu ostatnich 2 tygodni, obecny każdego dnia.
- 3 Ciężka. Wyraźnie obniżony nastrój każdego dnia przez więcej niż 1 tydzień, zakłócający normalną aktywność ruchową i funkcjonowanie społeczne.

### **2. Beznadziejność**

Jak widzi Pan/i swoją przyszłość? (Czy widzi Pan/i jakąkolwiek przyszłość, czy też życie wygląda całkiem beznadziejnie? Podał/a się Pan/i czy wciąż widzi Pan/i jakieś powody aby dalej próbować?)

- 0 Nieobecna
- 1 Łagodna. Przemijające poczucie beznadziejności w ciągu ostatniego tygodnia, ale wciąż ma nadzieję na przyszłość.
- 2 Umiarkowana. Stałe, umiarkowane nasilone uczucie beznadziejności w ciągu minionego tygodnia. Można przekonać pacjenta do przyznania, że możliwe są zmiany na lepsze.
- 3 Ciężka. Utrzymujące się, uciążliwe, poczucie beznadziejności.

### 3. Zmniejszone poczucie własnej wartości

Jaką ma Pan/i opinię o sobie w porównaniu z innymi ludźmi? (Czy czuje się Pan/i lepszy/a, nie tak dobry/a, lub mniej więcej taki/a sam/a jak większość? Czy czuje się Pan/i gorszy/a a nawet bezwartościowy/a?)

- 0 Nieobecne
- 1 Łagodne. Pewne poczucie niższości, nie osiąga poziomu poczucia braku własnej wartości
- 2 Umiarkowane. Czuje się bezwartościowy/a ale mniej niż przez 1 tydzień.
- 3 Ciężkie. Czuje się bezwartościowy/a przez więcej niż 1 tydzień. Może jednak uznać swoją wartość, jeżeli zdarzy się coś, co zmieni jego zdanie o sobie.

### 4. Poczucie bycia obwinianym

Czy ma Pan/i uczucie, że jest o coś obwiniany/a a nawet niesłusznie oskarżany/a? (O co? Nie oceniać uzasadnionego obwiniania lub oskarżenia. Wykluczyć urojenia winy.)

- 0 Nieobecne
- 1 Łagodne. Osoba czuje się obwiniana ale nie oskarżana przez mniej niż 1 tydzień.
- 2 Umiarkowane. Utrzymujące się uczucie bycia obwinianym i/lub momentami uczucie bycia oskarżanym.
- 3 Ciężkie. Utrzymujące się uczucie bycia oskarżanym. Sprowokowana przyznaje, że w rzeczywistości tak nie jest.

### 5. Patologiczna wina

Czy ma Pan/i skłonność do obwiniania się o drobne rzeczy, które mógł/mogła zrobić Pan/i w przeszłości? (Czy myśli Pan/i, że zasłużył/a aby się tym martwić?)

- 0 Nieobecna
- 1 Łagodna. Czasami czuje się winny/a drobnych przewinień ale przez mniej niż 1 tydzień.
- 2 Umiarkowana. Zwykle (ponad tydzień) czuje się winny/a, za działania w

przeszłości, których znaczenie wyolbrzymia.

## **6. Poranna depresja**

Kiedy w ciągu ostatnich 2 tygodni czuł/a się Pan/i przygnębiony/a, czy zauważył/a Pan/i, że przygnębienie jest większe o jakiejś szczególnej porze dnia?

- 0 Nieobecna. Bez przygnębienia.
- 1 Łagodna. Przygnębienie obecne ale bez zmian w ciągu dnia.
- 2 Umiarkowana. Spontanicznie oznajmia, że przygnębienie jest większe w godzinach porannych.
- 3 Ciężka. Przygnębienie wyraźnie gorsze rano, z upośledzonym funkcjonowaniem, które poprawia się po południu.

## **7. Wczesne budzenie się**

Czy budzi się Pan/i rano wcześniej niż zwykle? (Ile razy w tygodniu to się zdarza?)

- 0 Nieobecne. Bez wczesnego budzenia się
- 1 Łagodne. Od czasu do czasu (do 2 razy w tygodniu) budzi się godzinę lub wcześniej przed normalnym czasem przebudzenia lub dzwonkiem budzika.
- 2 Umiarkowane. Często budzi się wcześnie (do 5 razy w tygodniu) godzinę lub wcześniej przed normalnym czasem przebudzenia lub dzwonkiem budzika.
- 3 Ciężkie. Codziennie budzi się godzinę lub wcześniej przed normalnym czasem.

## **8. Samobójstwo**

Czy czuł/a Pan/i, że nie warto żyć? (Czy czuł/a Pan/i kiedyś, że chce z tym wszystkim skończyć?)

Czy myślał/a Pan/i w jaki sposób można to zrobić? Czy próbował/a Pan/i?

- 0 Nieobecne
- 1 Łagodne. Częste myśli, że lepiej byłoby umrzeć, lub czasami myśli o

samobójstwie.

2 Umiarkowane. Dokładnie przemyślane samobójstwo, zaplanowane ale bez próby samobójczej.

3 Ciężkie. Próba samobójcza mająca zakończyć się śmiercią (nieudana dzięki np. przypadkowemu odkryciu lub nieskutecznym środkom).

## **9. Depresja obserwowana**

Ocena badającego oparta o obserwację pacjenta w czasie wywiadu. Pytanie "Czy chce się Panu/i płakać" użyte w odpowiednich miejscach w czasie wywiadu może ujawnić informacje użyteczne dla obserwacji.

0 Nieobecna

1 Łagodna. Smutek i przygnębienie nawet podczas poruszania obojętnych uczuciowo faktów.

2 Umiarkowana. Wygląda smutno i sprawia wrażenie przygnębionego w trakcie wywiadu, mówi ponurym, monotonnym głosem i jest momentami bliski/a łez lub płacze.

3 Ciężka. Dławi się mówiąc o smutnych tematach, często głęboko wzdycha i płacze lub jest w ciągłym stanie obezwładniającego nieszczęścia.