

**Center for Epidemiologic Studies Short Depression Scale (CES-D-R 10)**  
**Turkish Version**

Aşağıda, duygularınıza ya da davranışlarınıza yönelik bir liste bulunmaktadır.

Lütfen son bir hafta içerisinde ne sıklıkla kendinizi bu şekilde hissettiğinizi düşününüz ve her bir soruda sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz

<b>1) İştahım yoktu.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>2) Uykuya dalmakta güçlük yaşadım.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>3) Üzgün hissettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>4) Kendimi kötü biri gibi hissettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>5) Düzenli olarak yaptığım etkinliklere karşı ilgimi kaybettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>6) Çok yavaş hareket ettiğimi hissettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>7) Ölmeyi istedim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>8) Kendimi hep yorgun hissettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>9) Önemli işlere odaklanamadım.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>
<b>10. Kendimi gergin hissettim.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Son bir haftada hiç yaşamadım ya da 1 gün içerisinde çok az yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 1 ya da 2 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 3-4 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son bir haftada 5-7 gün yaşadım.</li><li><input type="radio"/> Son <b>iki</b> haftada neredeyse her gün yaşadım.</li></ul>