

# CESD-R

Tłumaczenie i adaptacja: Karolina Koziara

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń dotyczących samopoczucia i zachowania, proszę zaznaczyć odpowiedź, która najlepiej oddaje Pana/Pani stan w ciągu ostatnich 2 tygodni.

0. wcale lub krócej niż 1 dzień
1. 1-2 dni
2. 3-4 dni
3. 5-7 dni
4. prawie codziennie przez 2 tygodnie

1. Miałem(am) kiepski apetyt.	0	1	2	3	4
2. Nie mogłem(am) pozbyć się chandry.	0	1	2	3	4
3. Miałem(am) problem ze skupieniem się na tym co robię.	0	1	2	3	4
4. Czułem(am) się przygnębiony(a).	0	1	2	3	4
5. Mój sen był niespokojny.	0	1	2	3	4
6. Czułem(am) się smutny(a).	0	1	2	3	4
7. Nie mogłem(am) zebrać się do działania.	0	1	2	3	4
8. Nic mnie nie cieszyło.	0	1	2	3	4
9. Czułem(am) się złym człowiekiem.	0	1	2	3	4
10. Straciłem(am) zainteresowanie codziennymi zajęciami.	0	1	2	3	4
11. Spałem(am) o wiele dłużej niż zazwyczaj.	0	1	2	3	4
12. Czułem(am) jakbym poruszał(a) się zbyt wolno.	0	1	2	3	4
13. Czułem(am) się niespokojny(a).	0	1	2	3	4
14. Chciałem(am) umrzeć.	0	1	2	3	4
15. Chciałem(am) zrobić sobie krzywdę.	0	1	2	3	4
16. Cały czas byłem(am) zmęczony(a).	0	1	2	3	4
17. Nie lubiłem(am) siebie.	0	1	2	3	4
18. Mimowolnie straciłem(am) dużo na wadze.	0	1	2	3	4
19. Miałem(am) problemy z zaśnięciem.	0	1	2	3	4
20. Nie mogłem(am) skupić się na ważnych rzeczach.	0	1	2	3	4