

EPC Depresijas skala (EPCD-R)

(L.Radloff, 1977; W.Eaton et.al, 2004; latviešu valodas versiju adaptēja M.Bērtule un I.Meine, 2018)

Zemāk aprakstīts, kā cilvēki dažkārt var justies vai uzvesties. Lūdzu, novērtējiet cik bieži jūs šādi jutāties pēdējā laikā, atzīmējot vienu no atbilžu variantiem.

	Pēdējās nedēļas laikā				Gandrīz katru dienu divas nedēļas pēc kārtas
	Reti vai nekad (mazāk, kā 1 dienu)	Dažkārt vai nedaudz (1-2 dienas)	Vairākkārt vai daļu laika (3-4 dienas)	Lielākoties vai lielāko laiku daļu (5-7 dienas)	
1. Man bija slikta apetīte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es nespēju nejust skumjas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Man bija grūti koncentrēties uz to, ko es darīju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es jutos depresīvi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Man bija nemierīgs miegs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es jutos bēdīgs/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es nespēju uzsākt kaut ko darīt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nekas man nepalīdzēja justies laimīgi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es jutos kā slikts cilvēks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Es zaudēju interesi par ikdienas aktivitātēm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Es gulēju vairāk, nekā parasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Man bija sajūta, ka es kustos pārāk lēni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Es jutos nemierīgi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Es vēlējos, kaut varētu nomirt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Es vēlējos sevi sāpināt vai ievainot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Es visu laiku jutos noguris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Es sev nepatiku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Es pazaudēju daudz svara, lai gan necentos to darīt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Man bija ļoti grūti iemigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Es nespēju fokusēties uz svarīgām lietām	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>