

ODSIS – Overall Depression Severity and Impairment Scale

(Formulär som mäter grad av nedstämdhet)

Följande frågor handlar om depression. Ringa in siffran vid det svar som bäst motsvarar hur du har känt dig den senaste veckan.

1. Hur ofta har du känt dig deprimerad den senaste veckan?

0 = Jag har inte känt mig deprimerad den här veckan.

1 = Sällan. Jag kände mig deprimerad några gånger.

2 = Sporadiskt. Jag kände mig deprimerad lika ofta som jag inte var det.

3 = Frekvent. Jag kände mig deprimerad större delen av tiden.

4 = Konstant. Jag var deprimerad hela tiden.

2. När du kände dig deprimerad den senaste veckan, hur intensiv eller djup var depressionen?

0 = Lite eller inte alls: Jag kände mig knappt deprimerad alls.

1 = Mild: Depressionen låg på en låg nivå.

2 = Måttlig: Ibland var depressionen intensiv.

3 = Svår: Depressionen var kraftig större delen av tiden.

4 = Extrem: Depressionen var överväldigande.

3. Hur ofta hade du under den senaste veckan på grund av depressionen svårt att engagera dig i eller känna dig intresserad av aktiviteter som du i vanliga fall uppskattar?

0 = Aldrig: Jag hade inte svårt att engagera mig i eller känna mig intresserad av aktiviteter som jag i vanliga fall uppskattar, på grund av depressionen.

1 = Sällan: Vid några tillfällen hade jag svårt att engagera mig i eller känna mig intresserad av aktiviteter som jag i vanliga fall uppskattar, på grund av depressionen. Mitt sätt att leva har inte förändrats.

2 = Då och då: Jag hade vissa svårigheter att engagera mig i eller känna mig intresserad av aktiviteter som jag i vanliga fall uppskattar, på grund av depressionen. Mitt sätt att leva har bara förändrats lite.

3 = Ofta: Jag har väldigt svårt att engagera mig i eller vara intresserad av aktiviteter som jag i vanliga fall uppskattar, på grund av depressionen. Jag har gjort stora förändringar i mitt liv, eftersom jag har svårt att känna mig intresserad av saker som jag förut tyckte om att göra.

4 = Hela tiden: Jag har inte kunnat delta i eller vara intresserad av aktiviteter som jag i vanliga fall tycker om, på grund av depressionen. Mitt liv har påverkats i stor utsträckning och jag gör inte längre saker som jag tidigare uppskattade.

4. I vilken utsträckning hindrade depressionen dig under veckan från att göra det du behövde göra på jobbet, i skolan eller hemma?

0 = Inte alls: Jag blev inte hindrad på jobbet/hemma/i skolan på grund av depressionen.

1 = Lite: Depressionen har utgjort ett litet hinder för mig på jobbet/hemma/i skolan. Saker och ting blir svårare, men allt som ska göras blir av.

2 = Måttligt: Depressionen är definitivt ett hinder för mig. Det mesta jag ska göra blir av, men få saker blir gjorda lika bra som förut.

3 = Svårt: Depressionen har verkligen haft en inverkan på min förmåga att få saker och ting gjorda. Jag gör fortfarande vissa saker, men det är mycket jag inte klarar av. Min prestationsförmåga har verkligen blivit lidande.

4 = Extremt: Depressionen har gjort mig handlingsförlamad. Jag klarar inte av att slutföra saker och har fått sluta skolan, sagt upp mig från jobbet, fått sparken eller har blivit oförmögen att klara av saker hemma, vilket har fått konsekvenser som inkassokrav, vräkning etc.

5. I vilken utsträckning har depressionen utgjort ett hinder för ditt sociala umgänge eller i dina relationer den senaste veckan?

0 = Inte alls: Depressionen påverkar inte mina relationer.

1 = Lite: Depressionen är ett litet hinder för mina relationer. Relationen till vissa vänner och andra personer har blivit lidande, men i stort sett är mitt sociala umgänge fortfarande tillfredsställande.

2 = Måttligt: Jag har upplevt hinder i mitt sociala umgänge, men jag har fortfarande några nära relationer. Jag umgås inte lika mycket med andra som jag gjorde tidigare, men jag träffar fortfarande människor ibland.

3 = Svårt: Relationen till mina vänner och till andra personer har blivit väldigt lidande på grund av min depression. Jag gillar inte att umgås med andra, och jag träffar väldigt få människor.

4 = Extremt: Depressionen har helt satt stopp för mina sociala aktiviteter. Alla relationer har antingen blivit lidande eller helt tagit slut. Relationen till min familj är väldigt ansträngd.

SUMMA: _____