



שאלון CES-D

קרא בבקשה את המשפטים הבאים וסמן בסולם 0-3, בדרך הטובה ביותר עד כמה הרגשת או התנהגת כפי שמתואר להלן בכל משפט במשך השבוע האחרון:

- 0 = לעיתים רחוקות או אף לא בשום זמן (פחות מיום אחד)
1 = בחלק או בחלק קטן של הזמן (1-2 ימים)
2 = לעיתים או לעיתים די קרובות של הזמן (3-4 ימים)
3 = רוב או כל הזמן (5-7 ימים)

3	2	1	0	1	הייתי מוטרדת/מדברים שבדרך כלל לא מטרידים אותי
3	2	1	0	2	לא התחשק לי לאכול, היה לי מעט תיאבון
3	2	1	0	3	הרגשתי שאני לא יכול/ה לצאת מן העצבות, אפילו בעזרת משפחתי או חבריי
3	2	1	0	4	הרגשתי שאני טוב/ה כמו אנשים אחרים
3	2	1	0	5	היה לי קשה להתרכז במה שעשיתי
3	2	1	0	6	הרגשתי מדוכא/ת
3	2	1	0	7	הרגשתי שכל דבר שעשיתי היה מאמץ
3	2	1	0	8	הרגשתי מלא/ת תקווה לגבי העתיד
3	2	1	0	9	חשבתי שחיי היו כישלון
3	2	1	0	10	הרגשתי מפוחד/ת
3	2	1	0	11	השינה שלי היתה חסרת מנוחה
3	2	1	0	12	הייתי מאושר/ת
3	2	1	0	13	דיברתי פחות מהרגיל
3	2	1	0	14	הרגשתי בודד/ה
3	2	1	0	15	אנשים היו לא ידידותיים
3	2	1	0	16	נהניתי מהחיים
3	2	1	0	17	היו לי רגעי כבי
3	2	1	0	18	הרגשתי עצוב/ה
3	2	1	0	19	הרגשתי שאנשים לא מחבבים אותי
3	2	1	0	20	לא יכולתי להפעיל את עצמי