

در این تست برای هر سوال، چهار گزینه انتخاب شده است. برای تعیین میزان افسردگی خود گزینه مناسبتر را که با روحیات چند روز اخیر شما سازگارتر است، انتخاب نمایید.

به تمامی سوالات با دقت پاسخ دهید، تا به نتیجه مطلوب دست یابید. جمع کل امتیازات در انتهای کار بیانگر میزان افسردگی شما خواهد بود.

1) آیا احساس اندوه می کنید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

2) آیا آینده را تاریک می بینید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

3) آیا احساس می کنید بی ارزش هستید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

4) آیا خود را در مقایسه با دیگران حقیر احساس می کنید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

5) آیا از خود انتقاد می کنید؟ آیا خود را سرزنش می کنید؟

0-ابدا

1- کمی

2- تا حدی

3- زیاد

6) آیا در تصمیم گیری با دشواری روبه رو هستید؟

0- ابتدا

1- کمی

2- تا حدی

3- زیاد

7) آیا اغلب احساس خشم ورنجش دارید؟

0- ابتدا

1- کمی

2- تا حدی

3- زیاد

8) آیا علاقه خود را به شغل، سرگرمی، خانواده یا دوستانتان

از دست داده اید؟

0- ابتدا

1- کمی

2- تا حدی

3- زیاد

9) آیا بی انگیزه هستید؟ آیا باید برای انجام کارها به خود فشار

بیاورید؟

0- ابتدا

1- کمی

2- تا حدی

3- زیاد

10) آیا خود را پیر و غیر جذاب می دانید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

11) آیا اشتهای خود را از دست داده اید؟ آیا پر خوری می کنید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

12) آیا خوابیدن برایتان دشوار شده است؟ آیا احساس خستگی

می کنید و بیش از اندازه می خوابید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

13) آیا میل جنسی خود را از دست داده اید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

14) آیا بیش از اندازه نگران سلامتی خود هستید؟

0-ابدا

1-کمی

2-تاحدی

3-زیاد

15) آیا فکر می کنید اگر بمیرید، بهتر است؟

0-ابدأ

1-كمى

2-تأحدى

3-زىاد

تفسير امتيازات تست تشخيص افسردگی برنز

امتیاز كل شدت افسردگی

0-4 حذاقل افسردگی

5-10 طبیعی اما ناخشنود

11-20 افسردگی ملایم

21-30 افسردگی متوسط

31-45 افسردگی شدید