

## Epidemioloģijas Pētījumu Centra Depresijas skala, EPCD-R

(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD), Radloff, 1977, Eaton et.al, 2004; latviešu valodā adaptējusi Bērtule & Melne, 2020)

Zemāk aprakstīts, kā cilvēki dažkārt var justies vai uzvesties. Lūdzu, novērtējiet un atzīmējiet cik bieži jūs šādi jutāties pēdējās nedēļas vai pēdējo divu nedēļu laikā.

|   | Reti vai nekad<br>(mazāk, kā 1<br>dienu) | Dažkārt vai<br>nedaudz<br>(1-2 dienas) | Vairākkārt<br>vai daļu laika<br>(3-4 dienas) | Lielākoties vai<br>lielāko laika<br>daļu<br>(5-7 dienas) | Gandrīz katru<br>dienu divas<br>nedēļas pēc<br>kārtas |
|---|--|--|--|--|---|
| 1. Man bija slikta apefīte                            | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 2. Es nespēju tikt vaļā no skumjām                    | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 3. Man bija grūti koncentrēties uz to, ko es darīju   | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 4. Es jutos nomākts                                   | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 5. Man bija nemierīgs miegs                           | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 6. Es jutos noskumis                                  | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 7. Es nespēju saņemties uzsākt kaut ko darīt          | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 8. Nekas nespēja mani iepriecināt                     | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 9. Es jutos kā slikts cilvēks                         | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 10. Es zaudēju interesi par ikdienas aktivitātēm      | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 11. Es gulēju vairāk, nekā parasti                    | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 12. Man bija sajūta, ka es kustos pārāk lēni          | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 13. Es jutos nemierīgi                                | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 14. Es vēlējos, kaut varētu nomirt                    | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 15. Es vēlējos sevi sāpināt vai ievainot              | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 16. Es visu laiku jutu nogurumu                       | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 17. Es sev nepatiku                                   | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 18. Es zaudēju daudz svara, lai gan necentos to darīt | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 19. Man bija ļoti grūti iemigt                        | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |
| 20. Es nespēju fokusēties uz svarīgām lietām          | 0  | 1                                      | 2  | 3  | 3   |

Pēc tam, kad esat atzīmējuši atbildes uz visiem apgalvojumiem, aprēķiniet kopējo atbilžu summu. Ja jūsu atbilžu kopsumma ir mazāka par 20, jūsu atbildes nenorāda uz depresiju. Gadījumā, ja jūsu atbilžu summa ir augstāka par 20, būtu vēlams sazināties ar kādu veselības speciālistu, kas sīkāk izvērtēs jūsu psihoemocionālās veselības stāvokli.