

## SCALA DI AUTOVALUTAZIONE DELLA DEPRESSIONE DI ZUNG

Il test si compone di 20 domande a cui è associata una scala a quattro punti.

Munitevi di carta e penna e dividete il foglio in tre colonne, una per le risposte **verdi**, una per quelle **gialle** ed una per quelle **viola**.

Per ciascuna delle 20 frasi sottostanti scegliete la risposta che meglio descrive il vostro stato d'animo **nel corso dell'ultima settimana**.

E' importante **rispondere velocemente senza riflettere molto**.

Appuntate il punteggio corrispondente alla vostra risposta nella colonna di riferimento.

Calcolate infine le tre somme parziali e quella totale.

### 1. Mi sento scoraggiato e triste

Raramente o mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

### 2. La mattina è il momento in cui mi sento meglio

Raramente o mai	4
Qualche Volta	3
Spesso	2
Quasi sempre	1

### 3. Ho crisi di pianto o mi sento come se stessi per piangere

Raramente o mai	1
Qualche Volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

#### 4. Ho problemi di sonno durante la notte

Raramente o mai	1
Qualche Volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

#### 5. Continuo a mangiare tanto quanto mangiavo prima

Quasi sempre	1
Spesso	2
Qualche Volta	3
Raramente o mai	4

#### 6. Mi piace ancora avere rapporti sessuali

Non più	4
Non come prima	3
Sì, abbastanza	2
Molto	1

#### 7. Ho notato che sto perdendo peso

Sì, già ho perso molto peso	4
Sì, sto perdendo peso	3
Poco	2
No, non mi sembra	1

#### 8. Ho problemi di stitichezza

Quasi mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Tutti i giorni	4

**9. Il mio cuore batte più velocemente del solito**

Quasi mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

**10. Mi stanco senza motivo**

Raramente o mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

**11. La mia mente è lucida quanto prima**

Sì, come sempre	1
A volte mi sento un po' confuso	2
No, sono meno lucido di prima	3
No, sono sempre confuso	4

**12. Trovo facile fare le cose che facevo prima**

No, per niente	4
Qualche volta	3
Spesso	2
Quasi mai	1

**13. Sono agitata/o e non riesco a sta ferma/o**

Raramente o mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

**14. Sono ottimista riguardo al futuro**

Quasi sempre	1
Spesso	2
Qualche volta	3
Raramente o mai	4

**15. Sono più irritabile del solito**

Raramente o mai	1
Qualche volta	2
Spesso	3
Quasi sempre	4

**16. Trovo facile prendere decisioni**

Come sempre	1
Spesso, ma un po' meno del solito	2
No, lo trovo spesso difficile	3
No, non ci riesco più	4

**17. Mi sento utile e necessaria/o**

Raramente o mai	4
Qualche volta	3
Spesso	2
Quasi sempre	1

**18. Ho una vita piuttosto intensa**

Raramente o mai	4
Qualche volta	3
Spesso	2
Quasi sempre	1

19. Ho la sensazione che gli altri starebbero meglio se io morissi

Quasi sempre	4
Spesso	3
Qualche volta	2
Mai	1

20. Gradisco ancora fare le cose che facevo prima

Sì, molto	1
Sì, ma non sempre	2
Molto meno di prima	3
No, non più	4

Siete arrivati alla conclusione della scala di autovalutazione.

Calcolate le **tre somme parziali** e **quella totale** e verificate il risultato relativo alla vostra depressione come da punteggi sotto riportati.

## **RISULTATI**

### **PUNTEGGIO TOTALE**

Da 20 a 30 Stato depressivo assente o basso

Da 31 a 43 Condizione depressiva medio-bassa

Da 44 a 55 Condizione depressiva medio-alta

Da 56 a 80 Condizione depressiva severa

Anche in presenza di un punteggio totale nella norma, si possono evidenziare valori significativi nelle tre **SOTTOSCALE**

### **PUNTEGGI PARZIALI**

#### **Scala Verde (area emozionale)**

Minore o uguale a 13 umore nella norma

14 – 16 stato depressivo leggero

17 – 19 stato depressivo di media entità

20 – 28 stato depressivo severo

#### **Scala Viola (area cognitiva)**

Minore o uguale a 6 umore nella norma

7 – 9 stato depressivo leggero

10 – 11 stato depressivo di media entità

12 – 16 stato depressivo severo

#### **Scala Gialla (area somatica)**

Minore o uguale a 17 umore nella norma

18 – 19 stato depressivo leggero

20 – 22 stato depressivo di media entità

23 – 36 stato depressivo severo