

Testa dig själv: Hur mår du nu?

DATUM _____

NAMN _____

När du får behandling för din depression så kommer med stor sannolikhet din sinnesstämning förbättras med tiden och du kommer efter hand att orka mer och mer. Hur mycket bättre du blir finns olika sätt att bedöma. Med hjälp av denna självskattningsskala kan du testa dig själv.

Självskattningsskalan heter MADRS och består av nio frågor där man kan få mellan 0 till 6 poäng (så teoretiskt kan man ha mellan 0–54 poäng totalt). Ju högre poäng desto mer deprimerad är du.

Skalan är mycket väl studerad och används i många vetenskapliga utvärderingar av depression världen över.

Formuläret innehåller en rad påståenden om hur man kan må i olika avseenden. Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.

Välj det alternativ som du tycker bäst stämmer med hur du mår de senaste tre dagarna. Om du tvekar mellan två olika alternativ, kan du kryssa i rutan mellan dem. Kryssa för endast ett alternativ per fråga. Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

Vill du göra testet elektroniskt gå in på www.deprimerad.se

När du besvarat alla frågorna ska du räkna samman poängen som dina svar gav. Slutsumman ger en bra bild av hur du mår, se ”Tolkning” på baksidan. Ta gärna med dig denna självskattning till nästa läkarbesök.

1. Sinnesstämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det har varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

- ☐ 0 Jag kan känna mig glad eller ledsen, allt efter omständigheterna.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag är så totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

2. Oroskänslor

Här ber vi dig markera i vilken utsträckning du haft känslor av inre spänning, olust och ångest eller odefinierad rädsla under de senaste tre dagarna. Tänk särskilt på hur intensiva känslorna varit, och om de kommit och gått eller funnits hela tiden.

- ☐ 0 Jag känner mig mestadels lugn.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Ibland har jag obehagliga känslor av inre oro.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag har ofta en känsla av inre oro som ibland kan bli mycket stark, och som jag måste anstränga mig för att bemästra.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag har fruktansvärda, långvariga eller outhärdliga ångestkänslor.

3. Sömn

Här ber vi dig beskriva hur bra du sover. Tänk efter hur länge du sovit och hur god sömnen varit under de senaste tre nätterna. Bedömningen skall avse hur du faktiskt sovit, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej. Om du sover mer än vanligt, sätt din markering vid 0.

- ☐ 0 Jag sover lugnt och bra och tillräckligt länge för mina behov. Jag har inga särskilda svårigheter att somna.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Jag har vissa sömnsvärigheter. Ibland har jag svårt att somna eller sover yttigare eller oroligare än vanligt.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag sover minst två timmar mindre per natt än normalt. Jag vaknar ofta under natten, även om jag inte blir störd.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag sover mycket dåligt, inte mer än 2–3 timmar per natt.

4. Matlust

Här ber vi dig ta ställning till hur din aptit är, och tänka efter om den på något sätt skilt sig från vad som är normalt för dig. Om du skulle ha bättre aptit än normalt, markera då det på 0.

- ☐ 0 Min aptit är som den brukar vara.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Min aptit är sämre än vanligt.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Min aptit har nästan helt försvunnit. Maten smakar inte och jag måste tvinga mig att äta.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag vill inte ha någon mat. Om jag skall få någonting i mig, måste jag övertalas att äta.

5. Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig på olika aktiviteter. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, till exempel läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande.

- ☐ 0 Jag har inga koncentrationssvårigheter.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Jag har tillfälligt svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet (till exempel läsning eller TV-tittande).
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag har påtagligt svårt att koncentrera mig på sådant som normalt inte kräver någon ansträngning från min sida (till exempel läsning eller samtal med andra människor).
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

6. Initiativförmåga

Här ber vi dig försöka värdera din handlingskraft. Frågan gäller om du har lätt eller svårt för att komma igång med sådant du tycker du bör göra, och i vilken utsträckning du måste övervinna ett inre motstånd när du skall ta itu med något.

- ☐ 0 Jag har inga svårigheter med att ta itu med nya uppgifter.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 När jag skall ta itu med något, tar det emot på ett sätt som inte är normalt för mig.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Det krävs en stor ansträngning för mig att ens komma igång med enkla uppgifter som jag vanligtvis utför mer eller mindre rutinmässigt.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag kan inte förmå mig att ta itu med de enklaste vardagssysslor.

7. Känslomässigt engagemang

Här ber vi dig ta ställning till hur du upplever ditt intresse för omvärlden och för andra människor, och för sådana aktiviteter som brukar bereda dig nöje och glädje.

- ☐ 0 Jag är intresserad av omvärlden och engagerar mig i den, och det bereder mig både nöje och glädje.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Jag känner mindre starkt för sådant som brukar engagera mig. Jag har svårare än vanligt att bli glad eller svårare att bli arg när det är befogat.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag kan inte känna något intresse för omvärlden, inte ens för vänner och bekanta.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag har slutat uppleva några känslor. Jag känner mig smärtsamt likgiltig även för mina närmaste.

8. Pessimism

Frågan gäller hur du ser på din egen framtid och hur du uppfattar ditt eget värde. Tänk efter i vilken utsträckning du ger dig självförebåelser, om du plågas av skuld-känslor, och om du oroar dig oftare än vanligt för till exempel din ekonomi eller din hälsa.

- ☐ 0 Jag ser på framtiden med tillförsikt. Jag är på det hela taget ganska nöjd med mig själv.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Ibland klandrar jag mig själv och tycker att jag är mindre värd än andra.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag grubblar ofta över mina misslyckanden och känner mig mindervärdig eller dålig, även om andra tycker annorlunda.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag ser allting i svart och kan inte se någon ljusning. Det känns som om jag var en alltigenom dålig människa, och som om jag aldrig skulle kunna få någon förlåtelse för det hemska jag gjort.

9. Livslust

Frågan gäller din livslust, och om du känt livsleda. Har du tankar på självmord, och i så fall, i vilken utsträckning upplever du detta som en verklig utväg?

- ☐ 0 Jag har normal aptit på livet.
- ☐ 1 –
- ☐ 2 Livet känns inte särskilt meningsfullt men jag önskar ändå inte att jag vore död.
- ☐ 3 –
- ☐ 4 Jag tycker ofta det vore bättre att vara död, och trots att jag egentligen inte önskar det, kan självmord ibland kännas som en möjlig utväg.
- ☐ 5 –
- ☐ 6 Jag är egentligen övertygad om att min enda utväg är att dö, och jag tänker mycket på hur jag bäst skall gå tillväga för att ta mitt eget liv.

Summa _____

Tolkning

- 0–11 poäng Ej deprimerad.
- 12–20 poäng Mild depression.
- >20 poäng Indikerar hög sannolikhet för egentlig depression om tillståndet har varat mer än 2 veckor.
- >40 poäng Bör inläggning på psykiatrisk klinik övervägas.

Referens:
Montgomery SA, Asberg M. A new depression scale designed to be sensitive to change. Br J Psychiatry 1979 Apr;134: 382–9