**Тест на депрессию по шкале Занга**

Прочитайте каждое утверждение и проставьте ответы, которые наиболее всего соответствуют вашему состоянию за последние семь дней:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Редко** | **Иногда** | **Часто** | **Постоянно** |
| 1. Я чувствую печаль и подавленность | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Лучше всего я чувствую себя по утрам | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Я часто плачу или чувствую, что заплачу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Мне трудно уснуть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Мой рацион питания не изменился | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Мне нравится секс, как и раньше | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Мой вес снижается | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. У меня проблемы с пищеварением, в том числе частые запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ритм моего сердца стал более учащенным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я чувствую беспричинную усталость | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я мыслю ясно и четко, как раньше | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Я легко справляюсь с обычной работой | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Я чувствую беспокойство и тревожность | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. У меня есть планы на будущее | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Я стал (а) раздражительным (ой) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я быстро и принимаю решения | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Я чувствую себя нужным (ой) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Я живу насыщенной и интересной жизнью | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. Мне кажется, что другим будет лучше, если я умру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мне по-прежнему нравятся занятия и увлечения, что и раньше | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Оценка результатов теста на депрессию:**

20-49 – норма

50-59 – легкое депрессивное расстройство

60-69 – депрессивное расстройство средней степени тяжести

70-80 – депрессивное расстройство тяжелой степени

Если по результатам теста, вы набрали 50 и более баллов, то рекомендуется обратиться за помощь к специолисту.