

DEPRESSIOONI SÕELTEST

Alljärgnevas loetelus esitatakse mõningaid Teie meeleolu puudutavaid väiteid. Tehke **ringiga märge iga väite** järel olevale vastuse variandi numbrile, mis kõige enam on vastavuses Teie meeleoluga viimase kuu jooksul.

Viimase kuu väitel	Üldse mitte	Mõningal määral	Küllaltki palju	Väga palju
Kannatasin unetust	0	1	2	3
Tundsin end kurvameelsena	0	1	2	3
Mulle tundus, et iga asi nõudis pingutust	0	1	2	3
Tundsin end jõuetuna	0	1	2	3
Tundsin end üksikuna	0	1	2	3
Tulevik tundus lootusetuna	0	1	2	3
Ei tundnud elust rahuldust, naudingut	0	1	2	3
Tundsin end väärtusetuna	0	1	2	3
Tundsin, et elus ei ole enam mingit rõõmu	0	1	2	3
Mulle tundus, et oma kurvameelsust ma ei oleks suutnud leevendada isegi perekonna või sõprade abiga	0	1	2	3

Liida kokku oma punktid.

SUMMA:

TULEMUSED

Test ei võimalda depressiooni diagnoosida. Küll aga said küsimuste abil ülevaate, mis on tähtsamad depressiooni tunnused ja kuivõrd need Sinu puhul esinevad. Kui kas Sinu enda või lähedase vaimne tervis siiski muret teeb, küsi nõu Peaasi.ee e-nõustajatelt.

0-8 PUNKTI

Sul ei ole olulisel määral depressiooni sümptomeid.

9-30 PUNKTI

Sul on depressiooni sümptomid.

MIDA SAAD SÜMPTOMITE KORRAL KOHE TEHA?

Konsulteerri perearstiga. Depressioonile sarnased sümptomid võivad viidata ka mõnele kehalisele haigusele. Nende välistamiseks tasuks konsulteerida perearstiga ning vajadusel uurida lähemalt.

Hakka rohkem liikuma. Uuringud ütlevad, et vähemalt 150 minutit füüsilist aktiivsust nädalas võib olla depressiooni ennetava toimega. Jälgi, et liiguksid regulaarselt ja paraja koormusega.

Toitu tervislikult ja mitmekülgset. Vaimsele tervisele on kõige parem tavaline regulaarne toitumine. Dieetidest ei ole vaimsele tervisele kasu.

Uni korda. Keskmiselt vajab inimene igal ööl 8 tundi und.

Räägi lähedase või sõbraga oma enesetundest ja katsuge koos edasiste sammude üle otsustada.

Loe lähemalt depressiooni ja eneseabi kohta ning vajadusel küsi abi e-nõustajalt portaali kaudu peaasi.ee

Allikas: Depressiooniküsimustik (DEPS). Autorid: R.K. Salokangas, E. Stengård, O. Poutanen (1994). Originaalvariant: Barrett jt (1988). Tagasiside: Peaasi.ee

VAIMSETERVISTTOETAJAD

Helmes



MARGUS KARU  SIHTASUTUS


HANSA  BUSS
Sõltumud ratastel



 Tallinn



PLACENT ACTIV
M T L A N G

 Rahva Raamat eha ja koit