

Na het invullen van de .... Lijst heb je de bovenste twee vragen met ja beantwoord. Het is goed om te weten of je nu echt depressief bent en of je vervolg stappen moet ondernemen.

De afgelopen week:

1. Zaten dingen mij dwars, die mij meestal niet dwarszitten

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

2. Ik had weinig eetlust

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

3. Ik vond dat ik zelfs met hulp van familie en vrienden toch zwaarmoedig bleef

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

4. Ik voelde mij de mindere van de andere mensen

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

5. Ik had moeite met te concentreren op wat ik aan het doen was

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 6. Ik voelde mij gedeprimeerd

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 7. Ik voelde alles wat ik deed als een inspanning

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 8. Ik zag het niet meer zitten

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 9. Ik zag mijn leven als een mislukking

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 10. Ik voelde mij heel angstig

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 11. Ik sliep onrustig

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 12. Ik voelde mij ongelukkig

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 13. Ik was minder spraakzaam dan normaal

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 14. Ik voelde mij eenzaam

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 15. De mensen waren niet vriendelijk

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 16. Ik had geen zin om te leven

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 17. Ik had huilbuien

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 18. Ik voelde mij bedroefd

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

## 19. Ik dacht dat de mensen een hekel aan mij hadden

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
-------------------------------------	---

Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

20. Ik kon maar niet op gang komen

Zelden of nooit ( minder dan 1 dag)	0
Een enkele keer	1
Nu en dan of een flink deel van de tijd( 3-4 dagen)	2
Meestal of steeds ( 5-7 dagen)	3

Tel nu alle omcirkelde cijfers bij elkaar op.

Wat betekent de score

- Puntentotaal tussen 0-9 = niet depressief
- Puntentotaal tussen 10-15 = licht depressief
- Puntentotaal tussen 16-24 = matig depressief
- Puntentotaal boven de 24 = mogelijk zwaar depressief

Een hoge score hoeft nog niet te betekenen dat je echt depressief bent . Dit moet beoordeeld worden een psycholoog. Het is zeker raadzaam om een afspraak te maken met de huisarts. Deze lijst kun je meenemen naar dit gesprek.

Bron: M.Seligman Optimisme kun je leren.