

## GHQ12-kysely

Seuraavat kysymykset koskevat terveydentilaanne muutaman viimeksi kuluneen viikon aikana. Valitkaa rastittamalla kutakin kysymystä kohti yksi vaihtoehto.

KYSYMYKSET	VASTAUSVAIHTOEHDOT			
Oletteko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviinne?	Paremmin kuin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että Teistä on hyötyä asioiden hoidossa?	Enemmän kuin tavallisesti	Yhtä paljon kuin tavallisesti	Vähemmän kuin tavallisesti	Paljon vähemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina tuntenut pystyvänne tekemään päätöksiä?	Paremmin kuin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina tuntenut olevanne jatkuvasti yllirasittunut?	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Onko Teistä viime aikoina tuntunut, ettette voisi selviytyä vaikeuksistanne?	Ei ollenkaan	Ei enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?	Enemmän kuin tavallisesti	Yhtä paljon kuin tavallisesti	Vähemmän kuin tavallisesti	Paljon vähemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?	Paremmin kuin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne onnettomaksi ja masentuneeksi?	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina menettänyt itseluottamustanne?	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne arvottomaksi?	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	Enemmän kuin tavallisesti	Yhtä paljon kuin tavallisesti	Vähemmän kuin tavallisesti	Paljon vähemmän kuin tavallisesti

## DEPS-kysely

Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä ja kysymyksiä, joihin toivomme teidän vastaavan rastittamalla vaihtoehdon, joka lähinnä vastaa vointianne viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

Viimeksi kuluneen kuukauden aikana	Ei koskaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kärsin unettomuudesta	0	1	2	3
Tunsin itseni surumieliseksi	0	1	2	3
Minusta tuntui, että kaikki vaatii ponnistusta	0	1	2	3
Tunsin itseni tarmottomaksi	0	1	2	3
Tunsin itseni yksinäiseksi	0	1	2	3
Tulevaisuus tuntui toivottomalta	0	1	2	3
En nauttinut elämästäni	0	1	2	3
Tunsin itseni arvottomaksi	0	1	2	3
Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästä	0	1	2	3
Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla.	0	1	2	3

## **GHQ-12:n ja DEPS:n tulosten tulkinta:**

**GHQ-12** pisteytetään seuraavasti: Jokaisesta rastista kahdessa oikeanpuoleisessa sarakkeessa eli ”huonommin kuin tavallisesti” ja ”paljon huonommin kuin tavallisesti” -vastauksista saa yhden pisteen (mahdollinen pistemäärä 0–12). Jos tutkittava saa 3 pistettä tai enemmän, testi on ”positiivinen”, jolloin psyykkisen sairauden toteamiseksi sensitiivisyys on n. 70 % ja spesifisyys n. 75 %.

**DEPS:** Pisteet annetaan yksinkertaisesti laskemalla yhteen kyselyssä rengastetut numerot. Masennuksen todennäköisyys on pieni, jos tulos on alle 9 pistettä (ei sulje pois esim. somatisaatiohäiriötä, psykooseja jne.). Masennuksen todennäköisyys on kliinisesti varteenotettava (sensiivisyys 74 % ja spesifisyys 85 %), jos tulos on 9 pistettä ja enemmän. 12 pistettä tai enemmän merkitsee todennäköistä masennusdiagnoosia.

Masennuksen kriteerit:

Jos yli kahden viikon ajan ilman masennusta suoraan aiheuttavaa päihteen tai muun aineen käyttöä, somaattista sairautta (hypotyreoosi yms.) ja ilman aikaisempaa hypomaniaa tms. on esiintynyt vähintään 4 seuraavista (=lievä; F32.0) siten, että ainakin kaksi (vakavassa masennuksessa kaikki kolme) lihavoitua kriteeriä täyttyvät. Keskivaikeassa masennuksessa (F32.1) tarvitaan ainakin 6 kriteeriä ja vaikeassa (F32.2) 8 luetelluista kriteereistä.

- **Masentunut mieliala**
- **Kiinnostuksen tai mielihyvän menettäminen**
- **Vähentyneet voimavarat tai poikkeuksellinen väsymys**
- Itseluottamuksen tai omanarvontunnon väheneminen
- Perusteettomat tai kohtuuttomat itsesyytökset
- Toistuvat kuolemaan tai itsemurhaan liittyvät ajatukset tai itsetuhoinen käyttäytyminen
- Keskittymisvaikeus, päättämättömyys, jatkailu
- Psykomotorinen muutos
- Ruokahalun muutos johon liittyy painon muutos
- Unihäiriöt

HUOM! Esimerkiksi psykoosit, somatisaatiohäiriöt, erilaiset neuropsykiatriset tilat jne. eivät välttämättä jää seulaan. Kyselykaavake ei korvaa lääkärin arviota.