

Nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_

Täyttäjä \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_

### 1. Huomioitu alakuloisuus

Tarkoittaa synkkyyttä, raskasmielisyyttä ja epätoivoa (voimakkaampi kuin tavallinen, ohimenevä alakuloisuus), jotka heijastuvat puheeseen, kasvojen ilmeeseen ja asentoon. Arvioidaan sen mukaan, kuinka syvää alakuloisuus on ja voidaanko potilasta piristää.

0	Ei surullisuutta.
1	
2	Näyttää alakuloiselta, mutta voi tilapäisesti piristyä.
3	
4	Näyttää jatkuvasti surulliselta ja onnettomalta.
5	
6	On jatkuvasti äärimmäisen synkkä ja raskasmielinen.

### 2. Ilmoitettu alakuloisuus

Tarkoittaa masennuksen tunnetta, huolimatta siitä näkyykö se päällepäin vai ei. Käsittää murheellisuuden, onnettomuuden, raskasmielisyyden, toivottomuuden ja avuttomuuden tunteet. Arviointi perustuu tunteen voimakkuuteen ja kestoon sekä siihen, kuinka paljon ulkoiset tekijät vaikuttavat mielentilaan.

Kohonnut mieliala luokitellaan nollassi.

0	Neutraali mielentila. Voi tuntua sekä tilapäistä hilpeyttä että apeutta olosuhteiden mukaan, ilman painoa kumpaankaan suuntaan.
1	
2	Enimmäkseen alakuloinen, mutta valoisampiakin hetkiä on välillä.
3	
4	Jatkuvasti alakuloinen ja synkkämielinen. Ulkoiset olosuhteet vaikuttavat kuitenkin mielentilaan.
5	
6	Jatkuva, erittäin syvä masennus.

### 3. Ahdistuksen tunteet

Tarkoittaa epämääräistä, psyykkisen pahanolon tunnetta, epämiellyttävää sisäistä jännitystä, ahdistusta, kauhua tai sisäistä levottomuutta, joka voi kehittyä paniikiksi. Arviointi perustuu tunteen voimakkuuteen ja kestoon sekä avun tarpeen suuruuteen. Pidettävä erillään alakuloisuudesta (1, 2), huolestuneisuudesta ja lihasjännityksestä.

0	Enimmäkseen rauhallinen.
1	
2	Tilapäisiä epämiellyttävän psyykkisen jännityksen tunteita.
3	
4	Jatkuva sisäisen levottomuuden tunne, joka toisinaan kehittyy paniikiksi ja joka vain vaivoin on hillittävässä.
5	
6	Pitkäaikaisia paniikinomaista ahdistuskohtauksia. Vallitseva kauhun tunne tai ahdistava kuolemanpelko, jota potilas ei yksin pysty hallitsemaan.

#### 4. Vähentynyt yöuni

Tarkoittaa lyhentynyttä tai liiaksi keventynyttä unta tavallisiin nukkumatapoihin verrattuna.

0	Nukkuu tavalliseen tapaan.
1	
2	Kohtuullisia vaikeuksia päästä uneen tai lyhyempi, pinnallisempi tai rauhattomampi uni kuin tavallisesti.
3	
4	Lyhentynyt nukkumisaika (vähintään kaksi tuntia vähemmän kuin tavallisesti). Herää usein yön aikana myös ilman ulkoisia häiriöitä.
5	
6	Nukkuu öisin vähemmän kuin 2–3 tuntia kaiken kaikkiaan.

#### 5. Vähentynyt ruokahalu

Tarkoittaa sitä, että ruokahalu tuntuu huonommalta kuin tavallisesti.

0	Normaali tai lisääntynyt ruokahalu.
1	
2	Huono ruokahalu.
3	
4	Ruokahalu puuttuu melkein kokonaan, ruoka ei maistu; täytyy pakottaa itsensä syömään.
5	
6	Ei syö mitään, ellei joku maanittele. Kieltäytyy kokonaan syömästä.

#### 6. Keskittymisvaikeudet

Tarkoittaa vaikeuksia koota ajatuksensa ja keskittyä. Arviointi perustuu voimakkuuteen, taajuuteen sekä siihen, missä määrin eri toiminnot vaikeutuvat.

Pidettävä erillään muistihäiriöistä ja häiriöistä ajatuksen juoksussa.

0	Ei keskittymishäiriöitä.
1	
2	Tilapäisiä vaikeuksia pitää ajatuksensa koossa.
3	
4	Selviä keskittymisvaikeuksia, jotka vaikeuttavat lukemista tai keskustelua.
5	
6	Jatkuvia invalidisoivia keskittymisvaikeuksia.

#### 7. Aloitekyvyttömyys

Tarkoittaa vaikeuksia ryhtyä toimiin tai hitautta jokapäiväisten tehtävien aloittamisessa ja suorittamisessa. Pidettävä erillään päättämättömyydestä ja väsymisestä.

0	Ei minkäänlaisia vaikeuksia käydä uusiin toimiin käsiksi. Ei saamattomuutta.
1	
2	Aloittamisvaikeuksia.
3	
4	Vaikea ryhtyä yksinkertaisiin rutiinitehtäviin, nämä vaativat suuria ponnistuksia.
5	
6	Kyvytön ryhtymään yksinkertaisimpiinkin puuhiin. Ei pysty aloittamaan mitään toimintaa omin neuvoin.

## 8. Tunnekyvyttömyys

Tarkoittaa sitä, että potilas on omakohtaisesti kokenut kadottaneensa mielenkiintoa ulkomaailmaa tai sellaisia toimintoja kohtaan, jotka tavallisesti tuottavat iloa. Tunnereaktiot ympäristöön tai ihmisiin ovat heikentyneet. Pidettävä erillään aloitekyvyttömyydestä (7).

0	Normaalisti kiinnostunut ulkomaailmasta ja muista ihmisistä.
1	
2	Vaikea tuntee iloa siitä, mikä tavallisesti kiinnostaa. Vähentynyt kyky suuttua.
3	
4	Mielenkiinto ulkomaailmaa kohtaan puuttuu. Ystävät ja tuttavat tuntuvat samantekeviltä.
5	
6	Tunteiden "halvaantuminen", kyvytön tuntemaan vihaa tai surua ja täydellinen tai jopa tuskallinen välinpitämättömyys läheisimpiä ihmisiä kohtaan.

## 9. Pessimistiset ajatukset

Tarkoittaa itsesyytöksiä, alemmuudentunnetta, syyllisyydentunteita, kuvitelmia synnistä, katumusta ja kuvitelmia perikadosta.

0	Ei pessimistisiä ajatuksia.
1	
2	Silloin tällöin ajatuksia epäonnistumisesta, itsesyytöksistä ja itsensä aliarvioimista.
3	
4	Jatkuvia itsesyytöksiä. Selkeitä mutta ei kohtuuttomia mielteitä synnistä tai syyllisyydestä. Selvästi ilmaistu pessimistinen näkemys tulevaisuudesta.
5	
6	Harhakuvitelmia perikadosta, katumuksesta ja anteeksiantamattomista synneistä. Absurdeja itsesyytöksiä.

## 10. Itsemurha-ajatukset

Tarkoittaa elämään kyllästymistä, luonnollisen kuoleman toivomuksia, itsemurha-ajatuksia sekä itsemurhavalmisteluja.

Mahdolliset itsemurhayritykset eivät sinänsä vaikuta arviointiin.

0	Nauttii elämästään. Tavanomainen elämänhalu.
1	
2	Elämään kyllästynyt. Vain ohimeneviä itsemurha-ajatuksia.
3	
4	Parempi olisi kuolla. Itsemurha-ajatukset ovat yleisiä ja itsemurha on ajateltavissa oleva ratkaisu, mutta selkeitä suunnitelmia tai aikeita ei ole.
5	
6	Selvästi harkittuja aikeita tehdä itsemurha tilaisuuden tullen. Aktiivisia itsemurhavalmisteluja.

**MADRS-kokonaispistemäärä**

**pistettä**

## MADRS-asteikon tulkintaohje:

<b>Pisteet</b>	<b>Tulkinta</b>
0–7	ei masennusta
8–14	masennusoireita
15–24	lievä masennustila
25–30	keskivaikea masennustila
31–43	vaikea-asteinen masennustila
44 pistettä tai enemmän	erittäin vaikea-asteinen masennustila