DEPS-testi

Alla olevassa luettelossa esitetään Sinua itseäsi koskevia väitteitä. Valitse jokaisen väitteen kohdista se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielentilaasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

Viimeksi kuluneen kuukauden aikana	En lainkaan (0 p)	Jonkin verran (1 p)	Melko paljon (2 p)	Erittäin paljon (3 p)
Kärsin unettomuudesta.	○	○	○	○
Tunsin itseni surumieliseksi.	○	○	○	○
Minusta tuntui, että kaikki vaati ponnistusta.	○	○	○	○
Tunsin itseni tarmottomaksi.	○	○	○	○
Tunsin itseni yksinäiseksi.	○	○	○	○
Tulevaisuus näytti toivottomalta.	○	○	○	○
En nauttinut elämästäni.	○	○	○	○
Tunsin itseni arvottomaksi.	○	○	○	○
Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästäni.	○	○	○	○
Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystävieni avulla.	○	○	○	○

Pisteet yhteensä: _____

DEPS-seulassa 9 pistettä tai enemmän saaneista noin kolmasosalla ja 12 pistettä tai enemmän saaneista lähes puolella on depressio.

Salokangas, R. K., Poutanen, O. & Stengard, E. (1995) Screening for depression in primary care. Development and validation of the Depression Scale, a screening instrument for depression. Acta Psychiatrica Scandinavica, 92, 10-16.