

Gotlandskalaen til vurdering af depression hos mænd

Wolfgang Rutz, M.D., Ph.D.
Psykiater, Visby

Zoltán Rihmer, M.D.,
Ph.D.
Psykiater, Budapest

Arne Dalteg, Ph.D.
Psykolog, Visby

Jeg føler mig mere stresset end jeg plejer/Min stressstærskel er lavere end normalt.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Jeg har større besvær med selvkontrol. Føler mig mere aggressiv og udadreagerende.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Jeg føler mig udbændt. Føler tomhed.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Jeg føler konstant en uforklarlig træthed.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt

Jeg føler uro, ængstelse, ubehag. Især om morgenen.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Jeg har et overforbrug af alkohol, piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. Jeg er overaktiv. Jeg afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløs, jogge eller anden form for idræt. Jeg spiser for meget eller for lidt.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Jeg føler, at min opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken jeg selv eller andre kan genkende mig og at jeg er svær at have med at gøre.

- 0. Slet ikke
- 1. Til en vis grad
- 2. Passer meget godt
- 3. I høj grad

Andre har opfattet mig som dystert, negativ,

<p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p> <p>Jeg er mere irriteret. Føler mig rastløs og frustreret.</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p> <p>Jeg har besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen.</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p> <p>Jeg sover for meget. For lidt. For uroligt. Har besvær med at falde i søvn. Vågner tidligt.</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p>	<p>præget af håbløshed, hvor alt ser sort ud. Eller sådan opfatter jeg mig selv.</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p> <p>Andre eller jeg selv har bemærket, at jeg har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig".</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p> <p>Der er i min biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til adfærd der indebærer far.</p> <p><input type="radio"/> 0. Slet ikke</p> <p><input type="radio"/> 1. Til en vis grad</p> <p><input type="radio"/> 2. Passer meget godt</p> <p><input type="radio"/> 3. I høj grad</p>
--	---

Kilde: med venlig tilladelse fra Jens

Læg nu din pointscore sammen. (0=0,

0 - 13:

Ingen tegn på depression.

Hvis du vil øge din selvindsigt og udvikle dig så prøv de andre test og se også "

13 - 26:

Risiko for depression.

Tal eventuelt med din læge.

Prøv også stress- og li

26 - 39:

Tydelige tegn på depression.

Kontakt straks din læge.

Kilde: med venlig tilladelse fra Jens El

Læg

Læg nu din pointscore sammen. (0=0, 1=1 o. s. v.)points

0 0 - 13:

Ingen tegn på depression. 13:

Ingen tegn på depression.

13 - 26:

Risiko for depression.

Tal eventuelt med din læge.

26 - 39:

Tydelige tegn på depression.

Liv via dialog

Lisbeth Villumsen

Sep. 2010