

Zelfscorelijst ter bepaling van de stemming volgens ZUNG.

Naam:

Geboortedatum:

Invulinstructie:

Vul deze lijst in, de avond voor u naar het spreekuur komt. Kijk naar de afgelopen 2 weken om uw antwoorden op de vragen te bepalen. Omcirkel het cijfer in de kolom A, B, C of D wat het meest overeenkomt met uw waardering op de stelling:

Waardering:

A=nooit/bijna nooit

B=soms

C=regelmatig, vaak

D=altijd of bijna altijd

Neem de lijst weer mee naar het spreekuur. De dokter kan dan samen met u bekijken of uw klachten samenhangen met mogelijke stemmingsklachten.

A B C D

	A	B	C	D
1. Ik voel me somber en neerslachtig	1	2	3	4
2. 's Morgens voel ik me het best	4	3	2	1
3. Ik heb huilbuien of zou wel willen huilen	1	2	3	4
4. Ik slaap slecht	1	2	3	4
5. Ik eet net zoveel als vroeger	4	3	2	1
6. Ik beleef net zoveel plezier aan seks als vroeger	4	3	2	1
7. Ik heb het gevoel dat ik afval in gewicht	1	2	3	4
8. Ik heb last van een trage stoelgang	1	2	3	4
9. Ik heb last van hartkloppingen	1	2	3	4
10. Ik ben moe van niets	1	2	3	4
11. Mijn geest is nog net zo helder als vroeger	4	3	2	1
12. Alles gaat me even makkelijk af als vroeger	4	3	2	1
13. Ik voel me gejaagd en kan niet stil zitten	1	2	3	4
14. Ik zie de toekomst met vertrouwen tegemoet	4	3	2	1
15. Ik ben meer prikkelbaar dan vroeger	1	2	3	4
16. Ik vind het makkelijker beslissingen te nemen	4	3	2	1
17. Ik heb het gevoel dat ik nuttig en nodig ben	4	3	2	1
18. Mijn leven is aardig gevuld	4	3	2	1
19. Ik denk dat men beter af zou zijn als ik er niet meer was	1	2	3	4
20. Ik heb net zoveel plezier in de dingen als vroeger	4	3	2	1