



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE  
BRANKO KOŠIR, dr.med.  
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI  
Tel.: 04 510 17 17  
E-mail: branko.kosir@siol.net



## VPRAŠALNIK ZA PREVERJANJE ZNAKOV TESNOBE IN DEPRESIJE (na vprašanja odgovarjajte za zadnjih 14 dni)

### Vprašanje:

DA NE

Ali ste žalostni in potrti?

Ali začnete nenadoma jokati oz.,vam gre na jok

Ali opažate spremembo razpoloženja preko dneva (npr. zjutraj slabše, zvečer boljše)

Ali imate telesne bolečine v hrbtu, sklepih, mišicah, vratu,križu,glavobol)

Ali se hitro utrudite?

Ali ste pri vsakdanjih opravilih počasnejši in dela opravljate težje kot običajno?

Ali ste sedaj pretirano aktivni?

Ali se vam zdi življenje prazno in brez vsebine?

Ali se vam zdi prihodnost črna,brez smisla?

Ali vas nobena stvar ne more razveseliti?

Ali se počutite nekoristno,nezaželeno,ničvredno?

Ali ste razmišljali, da ni vredno živeti ali da bi vzeli življenje?

Ali zvečer ne morete zaspati,se ponoči zbudate,ste nenaspani

Ali imate spremenjen apetit(ste shujšali,ste se zredili)

Ali se je vaša želja po spolnosti zmanjšala?

Ali ste nemirni in nimate obstanka?

Ali se vam dogaja,da težko jasno mislite,da se težko zberete

Ali ste sedaj bolj neodločni kot prej?

Ali ste bolj razdražljivi kot prej?

Ali se težko kontrolirate?

Ali imate občutek izgorelosti,izčrpanosti?

Ali ste bolj občutljivi na stresne dogodke in obremenitve?

Ali sedaj popijete več alkoholnih pijač kot prej?

Ali sedaj jemljete kakšna zdravila, da bi se umirili?

Ali vas skoraj vsak dan tišči v prsih,čutite razbijanje srca,ste omotični, težko dihate,čutite mravljinice?

Ali imate ob navalu simptomov iz zgornjega vprašanja eno ali več naslednjih misli: lahko umrem,lahko izgubim zdrav razum,lahko izgubim kontrolo nad vedenjem?

Ali ste postali bolj zaskrbljeni kot običajno za vsakodnevne zadeve?

Ali sedaj podcenjujete svoje sposobnosti,ko se morate soočiti s problemi?

Ali se problemom in težavam najraje kar izognete?

### Simptom depresije

(v primeru da obkrožite več kot 8 odgovorov z DA je velika verjetnost depresije).

### Simptom depresije in tesnobe

(v primeru da obkrožite več kot 5 odgovorov z DA je verjetnost bolezni).

### Panična motnja

(v primeru odgovora DA).

### Simptom tesnobe

(v primeru odgovora DA).