

Montgomery Ve Asberg Depresyon Ölçeği

Değerlendirme, belirtilere ilişkin daha açık uçlu sorulardan başlayarak, ayrıntılı olanlara doğru ilerleyen şiddetin kesin bir şekilde derecelendirilmesini sağlayan soruların sorulduğu bir klinik görüşmeye dayanmalıdır. Ölçümü yapan ölçümün tanımlanan ölçek basamaklarında mı (0-2-4-6), yoksa bu basamakların arasında mı (1-3-5) derecelendirileceğine karar vermelidir.

Ölçekteki maddelere göre derecelendirilmeyen bir depresif hastayla karşılaşmanın çok seyrek olabileceğini hatırd tutmak önemlidir. Hastadan kesin yanıtlar alınamıyorsa, değerlendirme alışlagelen klinik uygulamalardaki gibi, tüm ilgili ipuçları ve diğer kaynaklardan edinilen bilgiler temel alınarak yapılmalıdır. Ölçek, ölçümler arasındaki herhangi bir zaman aralığı için kullanılabilir; değerlendirme haftada bir ya da farklı süreler için yapılabilir, ancak bu süre mutlaka kaydedilmelidir.

1. Görünen Keder

Duruş, konuşma ve yüz ifadesine, yeis, hüzn ve ümitsizliğin yansımaları (gelip geçici mutsuzluktan fazladır). Derinliğine ve neşelenememe derecesine göre derecelendirilir

0: Kederli değil

1:

2: Keyifsiz görünür, ancak zorluk çekmeden neşelenebilir

3:

4: Çoğu zaman kederli mutsuz görünür

5:

6: Her zaman çok mutsuz görünür. İleri derece ümitsizdir

2. İfade Edilen Keder

Görünüşe yansımaları veya yansımaları, ifade edilen çökkün duygu durumunu tanımlar. Bunlara neşesizlik, yeis ya da yardım edilemeyeceği ve umutsuzluk duyguları da dahildir. Yoğunluk, süre ve duygudurum olaylardan ne ölçüde etkilenmekte olduğuna göre değerlendirilir.

0: Olaylarla ilgili olarak zamana zaman kederlidir.

1:

2: Kederli ve keyifsizdir, ancak kolayca neşelenabilir.

3:

4: Yaygın keder ve hüzn. Duygudurumu yine de dış koşullardan etkilenmektedir.

5:

6: Sürekli ve değişmeyen keder mutsuzlu ya da ümitsizlik

3. İçsel Gerginlik

İyi ifade edilmeyen rahatsızlık, huzursuzluk, telaştan, panik, dehşet ya da ıstırap duygularına kadar varan zihinsel gerginlik. Yoğunluk, sıklık, sür ve yatıştırılma ihtiyacı derecesine göre değerlendirilir.

0: Sakindir. Yalnızca gelip geçici bir gerginlik hissi vardır.

1:

2: Zaman zaman huzursuzluk ve iyi ifade edilemeyen rahatsızlık duyguları vardır.

3:

4: Sürekli içsel gerginlik duyguları ya da ara ara gelen hastanın çok zorlamadan başa çıkabildiği panik haller mevcuttur.

5:

6: Dinmeyen bir dehşet ya da ıstırap. Başa çıkılamayan panik hali.

4. Uykuda Azalma

Bireyin iyi olduğu zamandaki normal uyku düzenine göre uyku süresinde ya da derinliğindeki azalmadır.

0: Her zamanki gibi uyumaktadır

1:

2: Uykuya dalmakta biraz zorlanma ya da hafifçe azalmış, yüzeysel ya da dinlendirmeyen uyku mevcuttur.

3:

4: Uyku en az iki saat kısalmış ya da toplam olarak en az iki saat süre ile bölünmüştür.

5:

6: İki ya da üç saatten az uyumaktadır.

5.İştah Azalması

İyi olduğu zamana göre iştah azalması. Yemeğe karşı istek kaybı ya da yemek için kendini zorlama ihtiyacına göre derecelendirin.

- 0: Normal ya da artmış iştah
- 1:
- 2: İştah biraz azalmıştı.
- 3:
- 4: İştah yoktur. Yemekler tatsızdır.
- 5:
- 6: Yemek yemesi için zorlanması gerekmektedir.

6.Dikkatini Toplamakta Güçlük

Kişinin düşüncelerini toplamasındaki güçlüktür, iş güç görebilmesine engel olan tam bir dikkat kaybına kadar değişir. Şiddet, sıklık ve ortaya çıkan yetersizlik derecesine göre değerlendirin.

- 0: Dikkat toplama güçlüğü yoktur.
- 1:
- 2: Kişi düşüncelerini toplamakta zaman zaman güçlük çeker.
- 3:
- 4: Okumayı ya da bir konuşmayı sürdürmekte bozulmaya yol açan, dikkatini toplama ve düşüncenin sürdürülmesinde güçlük.
- 5:
- 6: Büyük güçle okuyabilir ya da konuşmasını sürdürebilir.

7. Bitkinlik/Yorgunluk

İşlere başlamada ya da sürdürmede görülen güçlük ya da yavaşlık.

- 0: Başlama güçlüğü hemen hemen hiç yoktur. Hareketlerde ağırlık bulunmamaktadır.
- 1:
- 2: Faaliyetlere başlamakta güçlük
- 3:
- 4: Basit gündelik işlere zor başlanır ve bu işler gayret sarf ederek yürütülür.
- 5:
- 6: Tam bir yorgunluk/bitkinlik. Hiçbir şeyi yarımsız yapamaz.

8.Hissedememe

Çevreye karşı veya normalde haz veren şeylere karşı ilginin azalması. Olaylara ya da kişilere yeterli duygusal tepki verme yeteneği azalmıştır.

- 0: Çevreye ve diğer kişilere karşı normal ilgi.
- 1:
- 2: Her zamanki ilgilerden hoşlanma yeteneğinde azalma.
- 3:
- 4: Çevreye karşı ilgi kaybı. Arkadaşlara ve tanıdıklara karşı duygu kaybı.
- 5:
- 6: Duygusal olarak felç olma hissi, öfke, elem ya da haz hissedememe ve yakın akraba ve arkadaşlara karşı tam ve hatta acı veren duygu kaybı.

9.Kötümser Düşünceler

Suçluluk, aşağılık duyguları, kendini kınama, hor görme, günahkarlık , pişmanlık ve yıkılmışlık duyguları

- 0: Kötümser düşünceler yoktur.
- 1:
- 2: Başarısızlık, kendini kınama ya da kendini aşağılama ile ilgili gelip giden düşünceler.
- 3:
- 4: Devamlı kendini suçlama ya da kesin olarak var olan ancak gerçeğe uygun suçluluk ya da günahkarlık düşünceleri. Gelecek hakkında kötümserliği gittikçe artar.
- 5:
- 6: Yıkılmışlık, pişmanlık ya affedilmez günahkarlık hezeyanları. Sarsılmaz ve anlaşılmaz bir şekilde kendini suçlama

10. İntihar Düşünceleri

Hayatın yaşanmaya değer olmadığına ilişkin duygular, kendiliğinden ölmeyi arzulamak, intihar düşünceleri ve intihara hazırlanma. İntihar girişimleri tek başına derecelendirmeyi etkilememelidir.

0: Yaşamdan zevk alır ve olduğu gibi kabul eder.

1:

2: Yaşamaktan yorulma. Gelip geçici intihar düşünceleri.

3:

4: Ölse daha iyi olacağını düşünme. İntihar düşünceleri siktir ve intiharın olası bir çözüm olduğunu düşünür, ancak özel bir plan ya da niyeti yoktur.

5:

6: Fırsat bulduğunda intihar için açık planlar. İntihar hazırlığı içindedir.

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.