

Інструкція: Для кожного запитання виберіть лише одну відповідь, яка найкраще описує Ваші почуття за останні 7 днів (а не тільки сьогодні). Якщо Ви сумніваєтеся, запитайте себе: яка відповідь найближча до того, що я відчуваю і думаю?
Інструкция: На каждый вопрос выберите только один ответ, который лучше всего описывает Ваши ощущения за последние 7 дней (а не только сегодня). Если Вы сомневаетесь, спросите себя: какой ответ ближе всего к тому, что я чувствую и думаю?
Instrukcja: W każdym pytaniu wybierz tylko jedną odpowiedź, która najlepiej określa Twoje uczucia w ciągu ostatnich 7 dni (a nie tylko w dniu dzisiejszym). W przypadku wątpliwości, zadaj sobie pytanie: która z odpowiedzi jest najbliższa temu, co czuję i myślę?

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 1

- 0 Я не почуваюся сумним(ою) чи пригніченим(ою)
 Я не чувствую себя расстроенным(ой) или подавленным(ой)
 Nie jestem smutna(-ny) ani przygnębiona(-ny)
- 1 Я почуваюся сумним(ою) чи пригніченим(ою)
 Я часто чувствую себя расстроенным(ой) или подавленным(ой)
 Często odczuwam smutek i przygnębienie
- 2 Я постійно відчуваю себе сумним(ою) та пригніченим(ою), і не можу позбутися цього почуття
 Я постоянно чувствую себя расстроенным(ой) или подавленным(ой), и не могу избавиться от этих ощущений
 Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę się uwolnić od tych przeżyć
- 3 Я настільки засмучений(а) і нещасливий(а), що не можу цього витримати
 Я настолько расстроен(а) и несчастлив(а), что не могу этого выдержать
 Jestem stale tak smutna(-ny) i nieszczęśliwa(-wy), że jest to nie do wytrzymania

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 2

- 0 Я не турбуюся про своє майбутнє
 Я не тревожусь о своем будущем
 Nie przejmuję się zbyttnio przyszłością
- 1 Я стурбований(а) майбутнім
 Я часто беспокоюсь о будущем
 Często martwię się o przyszłość
- 2 Боюся, що в майбутньому мене не чекає нічого хорошого
 Боюсь, что в будущем меня не ждет ничего хорошего
 Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka
- 3 Я відчуваю, що моє майбутнє буде безнадійним, і я нічого не можу змінити
 Я чувствую, что мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему
 Czuję, że przyszłość będzie beznadziejna i nic tego nie zmieni

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 3

- 0 Я не почуваюся невдахою
 Я не чувствую себя неудачником(цей)
 Sądzę, że nie dopuszczam się większych zaniedbań
- 1 Я вважаю, що зазнав(ла) більше невдач, ніж інші люди
 Я считаю, что потерпел(а) больше неудач, чем другие люди
 Sądzę, że dopuszczam się zaniedbań częściej niż inni
- 2 Коли я дивлюся на те, що робив(ла) в минулому, я бачу багато помилок і упущень
 Когда я оглядаюся на то, что я делал(а) в прошлом, я вижу много ошибок и упущений
 Kiedy spoglądam na to, co robiłam(-łem), widzę mnóstwo błędów i zaniedbań
- 3 Я маю почуття, що я невдаха і роблю все не так
 Я чувствую, что я неудачник(ца) и делаю все неправильно
 Jestem zupełnie niewydolna(-ny) i wszystko robię źle

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 4

- 0 Мені подобається те, що я роблю
 Мне нравится то, что я делаю
 To, co robię, sprawia mi przyjemność
- 1 Я не задоволений тим, що роблю
 Я не доволен тем, что делаю
 Nie cieszy mnie to, co robię
- 2 Зараз ніщо не приносить мені справжнього задоволення
 Ничто не приносит мне настоящего удовлетворения прямо сейчас
 Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia
- 3 Я не можу відчути задоволення, все мене втомлює
 Я не могу испытывать удовлетворение и удовольствие, меня все утомляет
 Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności, wszystko mnie nuży

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 5

- 0 Я не відчуваю провини перед собою чи іншими
 Я не чувствую вины ни перед собой, ни перед другими
 Nie czuję się winna(-ny) wobec siebie ani wobec innych
- 1 Я досить часто почуваюся винуватим(ою)
 Я часто чувствую себя виноватым(ой)
 Dość często miewam wyrzuty sumienia
- 2 Я часто почуваюся винуватим(ою)
 Я чувствую себя виноватым(ой) большую часть времени
 Często czuję, że zawińiłam(-łem)
- 3 Я постійно почуваюся винуватим(ою)
 Я все время чувствую себя виноватым(ой)
 Stale czuję się winna(-ny)

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 6

- 0 Я не вважаю, що заслуговую на покарання
 Я не думаю, что заслуживаю наказания
 Sądzę, że nie zasługuję na karę
- 1 Я вважаю, що заслуговую на покарання
 Я думаю, что заслуживаю наказания
 Sądzę, że zasługuję na karę
- 2 Я очікую, що буду покараним(а)
 Я ожидаю, что буду наказан(а)
 Spodziewam się ukarania
- 3 Я знаю, що я покараний(а) [або буду покараний(а)]
 Я знаю, что я наказан(а) [или буду наказан(а)]
 Wiem, że jestem karana(-ny) [lub ukarana(-ny)]

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 7

- 0 Я задоволений(а) собою
 Я доволен(довольна) собой
 Jestem z siebie zadowolona(-ny)
- 1 Я не задоволений(а) собою
 Я недоволен(недовольна) собой
 Nie jestem z siebie zadowolona(-ny)
- 2 Я себе не люблю
 Я не люблю себя
 Czuję do siebie niechęć

3 Я ненавижу себе

- Я ненавижу себя
 Nienawidzę siebie

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 8

- 0 Я знаю, що я не гірший(а) за інших
 Я знаю, что я не хуже других людей
 Nie czuję się gorsza(-szy) od innych ludzi
- 1 Я критикую себе за помилки і слабкості
 Я критикую себя за ошибки и слабости
 Zarczucam sobie, że jestem nieudolna(-ny) i popełniam błędy
- 2 Я постійно засуджую себе за зроблені помилки
 Я постоянно осуждаю себя за допущенные ошибки
 Stale potępiam się za popełnione błędy
- 3 Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається
 Я виню себя во всем плохом, что происходит
 Winię siebie za wszelkie zło, które istnieje

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 9

- 0 Я не думаю про те, щоб накласти на себе руки
 Я не думаю о самоубийстве
 Nie myślę o odebraniu sobie życia
- 1 Я думаю про те, щоб накласти на себе руки, але я б не зміг(змогла) цього зробити
 Я думаю о том, чтобы убить себя, но я бы не смог(ла) этого сделать
 Myślę o samobójstwie, ale nie mogłabym/mógłbym tego dokonać
- 2 Я хочу покінчити з собою
 Я хотел(а) бы покончить с собой
 Pragnę odebrać sobie życie
- 3 Я покінчу життя самогубством, коли буде можливість
 Я совершу самоубийство, когда представится возможность
 Popęlnię samobójstwo, kiedy nadarzy się odpowiednia sposobność

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 10

- 0 Я плачу не більше, ніж зазвичай
 Я плачу не больше обычного
 Nie płaczę częściej niż zwykle
- 1 Я плачу частіше, ніж раніше
 Я плачу чаще, чем раньше
 Płaczę częściej niż kiedyś
- 2 Тепер я весь час плачу
 Теперь я все время плачу
 Ciągłe chce mi się płakać

3 Раніше я міг(могла) плакати, але зараз вже не здатний(а)

- до цього
 Раньше я мог(ла) плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется
 Chciał(a)bym płakać, ale nie jestem w stanie

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 11

- 0 Зараз я дратівливий(а) не більше, ніж раніше
 Сейчас я раздражителен(льна) не более, чем обычно
 Nie jestem bardziej podenerwowana(-ny) niż dawniej
- 1 Я легше дратуюся, ніж раніше
 Я стал(а) более нервным(ой) и раздражительным(ой), чем раньше
 Jestem bardziej nerwowa(-wy) i drażliwa(-wy) niż dawniej
- 2 Тепер я постійно роздратований(а)
 Я постоянно чувствую, что раздражен(а)
 Jestem stale zdenerwowana(-ny) lub rozdrażniona(-ny)
- 3 Я став(ла) байдужий(а) до речей, які мене дратували раніше
 Все, что раздражало меня в прошлом, теперь стало безразличным
 Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 12

- 0 Люди мене цікавлять, як і раніше
 Я не утратив(а) интереса к другим людям
 Ludzie interesują mnie tak, jak dawniej
- 1 Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше
 Я интересуюсь людьми меньше, чем раньше
 Interesuję się ludźmi mniej niż kiedyś
- 2 Я майже втратив(ла) інтерес до інших людей
 Я почти потерял(а) интерес к другим людям
 Utraciłam(-łem) większość zainteresowania innymi ludźmi
- 3 Я втратив(ла) будь-який інтерес до інших людей
 Я полностью утратил(а) интерес к другим людям
 Utraciłam(-łem) wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

ПИТАННЯ/ВОПРОС/PYTANIE 13

- 0 Я приймаю рішення так само легко, як і раніше
 Я принимаю решения так же легко, как раньше
 Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej
- 1 Я відкладаю прийняття рішення частіше, ніж раніше
 Я откладываю принятие решения чаще, чем раньше
 Częściej niż kiedyś odwołkam podjęcie decyzji



- 2 Мені важко приймати рішення
- Мне очень трудно принимать решения
Mam dużą trudność z podjęciem decyzji
- 3 Я не могу принимать жодних рішень
- Я не в состоянии принимать решения
Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 14

- 0 Я не думаю, що виглядаю гірше, ніж раніше
- Я не думаю, что выгляжу хуже, чем раньше
Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż kiedyś
- 1 Мене турбує, що я маю старий і непривабливий вигляд
- Меня тревожит, что я выгляжу старым(ой) и непривлекательным(ой)
Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie
- 2 Я відчуваю, що виглядаю все гірше і гірше
- Я чувствую, что выгляжу все хуже и хуже
Czuję, że wyglądam coraz gorzej
- 3 Я впевнений(а), що виглядаю жакливо і огидно
- Я знаю, что выгляжу безобразно
Jestem przekonana(-ny), że wyglądam okropnie i odpychająco

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 15

- 0 Я могу працювати так само добре, як і раніше
- Я могу работать так же хорошо, как и раньше
Mogę pracować tak, jak dawniej
- 1 Мені важко почати будь-яку діяльність
- Мне трудно начать какую-либо деятельность
Z trudem rozpoczynam każdą czynność
- 2 З великим зусиллям я змушую себе робити будь-що
- С большим усилием я заставляю себя делать что-либо
Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek
- 3 Я не здатний(а) виконувати жодну роботу
- Я не способен(на) выполнять никакую работу
Nie jestem w stanie nic zrobić

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 16

- 0 Я сплю так само добре, як і раніше
- Я сплю так же хорошо, как и раньше
Śpiam dobrze, jak zwykle
- 1 Я сплю гірше, ніж раніше
- Я сплю хуже, чем раньше
Śpiam gorzej niż kiedyś
- 2 Вранці я прокидаюся на 1-2 години раніше і мені важко знову заснути
- Утром я просыпаюсь на 1-2 часа раньше и мне трудно заснуть снова
Rano budzę się 1-2 godziny za wcześniej i trudno jest mi ponownie zasnąć
- 3 Я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж звичайно, і вже не можу заснути
- Я просыпаюсь на несколько часов раньше и не могу заснуть снова
Budzę się kilka godzin za wcześniej i nie mogę ponownie zasnąć

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 17

- 0 Я втомлююся не більше, ніж раніше
- Я устаю не больше, чем обычно
Nie męczę się bardziej niż kiedyś
- 1 Я втомлююся набагато швидше, ніж раніше
- Я устаю намного быстрее, чем раньше
Męczę się znacznie łatwiej niż kiedyś
- 2 Я втомлююся від усього, що роблю
- Я устаю от всего, что делаю
Męczę się wszystkim, co robię
- 3 Я не можу нічого робити через втому
- Я слишком устал(а), чтобы что-либо делать
Jestem zbyt zmęczona(-ny), aby cokolwiek robić

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 18

- 0 Мій апетит не гірший, ніж раніше

- Мой аппетит не хуже, чем обычно
Mam apetyt nie mniejszy niż dawniej
- 1 Мій апетит став гіршим, ніж раніше
- Мой аппетит стал хуже, чем раньше
Mam trochę mniejszy apetyt
- 2 Мій апетит тепер значно гірший
- Мой аппетит теперь значительно хуже
Apetyt mam wyraźnie mniejszy
- 3 Я взагалі не маю апетиту
- У меня совсем нет аппетита
Nie mam w ogóle apetytu

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 19

- 0 Я не втрачаю ваги (протягом останнього місяця)
- Я не худею (в течении последнего месяца)
Nie tracę na wadze (w okresie ostatniego miesiąca)
- 1 За останній час я втратив(ла) понад 2 кг ваги
- За последнее время я потерял(а) более 2 кг
Straciłam(-łem) na wadze więcej niż 2 kg
- 2 Я втратив(ла) більше 4 кг ваги
- Я потерял(а) более 4 кг
Straciłam(-łem) na wadze więcej niż 4 kg
- 3 Я втратив(ла) більше 6 кг ваги
- Я потерял(а) более 6 кг
Straciłam(-łem) na wadze więcej niż 6 kg
- Я навмисно їм менше, щоб схуднути:
Я ем меньше, чтобы похудеть:
Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze:
A. Так/Да/Tak
B. Ні/Нет/Nie

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 20

- 0 Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж раніше
- Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно
Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż kiedyś

- 1 Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, зокрема болі, розлад шлунка, запори
- Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры
Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle
- 2 Я дуже стурбований(а) своїм фізичним станом, я часто про це думаю
- Я очень обеспокоен(а) своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом
Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę
- 3 Я настільки стурбований(а) своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати
- Я настолько обеспокоен(а) своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать
Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę myśleć o niczym innym

ПИТАННЯ/ВОПРОС/ПЫТАНИЕ 21

- 0 Мій інтерес до сексу не змінився
- Мой интерес к сексу не изменился
Moje zainteresowanie seksem nie uległo zmianie
- 1 Секс цікавить мене менше, ніж раніше
- Меня меньше интересует секс, чем раньше
Jestem mniej zainteresowana(-ny) seksem
- 2 Я значно менше цікавлюся сексом, ніж раніше
- Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексом, чем раньше
Seks wyraźnie mniej mnie interesuje
- 3 Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу
- Я полностью утратил(а) интерес к сексу
Straciłam(-łem) wszelkie zainteresowanie seksem

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ (UA)/РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА (RU)/INTERPRETACJA TESTU (PL)

Від 0 до 11 – депресії немає/От 0 до 11 – нет депрессии/Od 0 do 11 – brak depresji

Можливо, це тимчасовий пригнічений настрій, викликаний поточними подіями у вашому житті. Якщо симптоми не зникають, пройдіть цей тест через 7 днів і порівняйте результати, щоб побачити, чи є якийсь погіршення чи покращення. Вероятно, это временное подавленное настроение, вызванное текущими событиями в Вашей жизни. Если симптомы сохраняются, проведите этот тест через 7 дней и сравните результаты, чтобы увидеть, есть ли ухудшение или улучшение. Prawdopodobnie to tymczasowe pogorszenie nastroju spowodowane bieżącymi wydarzeniami w Twoim życiu. Jeśli przykre objawy będą utrzymywać się nadal, wykonaj ten test po 7 dniach i porównaj wyniki, aby stwierdzić, czy nastąpiło pogorszenie, czy poprawa.

Від 12 до 19 – легка депресія/От 12 до 19 – легкая депрессия/Od 12 do 19 – depresja łagodna

Результат у цьому діапазоні свідчить про необхідність звернення до психолога або психотерапевта для подальшої діагностики. Легкі симптоми депресії лікуються за допомогою психотерапії, без фармакотерапії. При необхідності психолог/психотерапевт направить вас до психіатра. Результат в этом диапазоне свидетельствует о необходимости обращения к психологу или психотерапевту для уточнения диагноза. Легкие депрессивные симптомы лечатся психотерапией без необходимости фармакотерапии. При необходимости психолог/психотерапевт направит Вас к психиатру.

Wynik w tym przedziale wskazuje na potrzebę udania się do psychologa lub psychoterapeuty w celu dalszej diagnostyki. Łagodne objawy depresyjne leczone są psychoterapią, bez konieczności włączenia farmakoterapii. W razie konieczności psycholog/psychoterapeuta skieruje Cię do lekarza psychiatry.

Від 20 до 25 – помірна депресія/От 20 до 25 – умеренная депрессия/Od 20 do 25 – depresja umiarkowana

Оцінка в цьому діапазоні вказує на необхідність вжити швидких заходів і звернутися до психолога/психотерапевта або психіатра. Можливо, психіатр розпочне лікування фармакологічними антидепресантами. Крім фармакологічних дій важливо почати психотерапію. Це передумова успішного лікування депресії.

Оценка в этом диапазоне говорит о необходимости принятия быстрых мер и обращения к психологу/психотерапевту или психиатру. Возможно, психиатр назначит фармакологическую терапию антидепрессантами. В дополнение к фармакологическим действиям важно начать психотерапию. Это необходимое условие успешного лечения депрессии. Punktacja w tym przedziale wskazuje na konieczność podjęcia szybkich działań i kontaktu z psychologiem/psychoterapeutą lub psychiatrą. Istnieje prawdopodobieństwo włączenia farmakologicznego leczenia przeciwdepresyjnego przez psychiatrę. Ważne jest, aby oprócz działań farmakologicznych rozpocząć psychoterapię. To warunkuje skuteczne leczenie depresji.

Від 26 до 63 – важка депресія/От 26 до 63 лет – тяжелая депрессия/Od 26 do 63 – depresja ciężka

Необхідно звернутися до психіатра. Це небезпечний стан для здоров'я та життя, особливо якщо з'являються суїцидальні думки. Психотерапія більш інтенсивна. У деяких випадках для попередження станів, що загрожують життю, необхідне стаціонарне лікування.

Необходимо обратиться к психиатру. Это опасное состояние для здоровья и жизни, особенно если появляются суицидальные мысли. Психотерапия более интенсивная. В некоторых случаях для предотвращения опасных для жизни состояний необходимо стационарное лечение.

Konieczne jest udanie się do lekarza psychiatry. To niebezpieczny stan dla zdrowia i życia, zwłaszcza jeśli pojawiają się myśli samobójcze. Psychoterapia jest bardziej intensywna. W niektórych przypadkach konieczne jest leczenie szpitalne, aby nie dopuścić do zagrożenia życia.



PSY/10354/03/22

ADAMED
Для Родини

