

Gotlandsskalan för skattning av manlig depressivitet

Har du eller andra hos dig under den senaste månaden noterat beteendeförändringar som varken du eller andra känner riktigt igen hos dig själv och i så fall vilka?

Fråga	Inte alls	I viss mån	Stämmer rätt väl	I hög grad
1) Minskad stresstolerans/mer än vanligt lättstressad	0	1	2	3
2) Ökad aggressivitet och tomhet	0	1	2	3
3) Känsla av utbrändhet och tomhet	0	1	2	3
4) "Kronisk" oförklarlig trötthet	0	1	2	3
5) Mer lättirriterad, rastlös, otillfredsställd	0	1	2	3
6) Svårt att fatta enkla vardagsbeslut	0	1	2	3
7) Sömnrubbingar, sovit för mycket/litet/oroligt/insomningsproblem/tidigt uppvaknande	0	1	2	3
8) Morgonoro/ängslan/obehagskänsla framför allt på morgonen	0	1	2	3
9) Har Du känt dig beteendeförändrad på ett sätt som gör att varken du eller andra känner igen dig/är omöjlig att ha att göra med?	0	1	2	3
10) Har du känt dig eller verkat dystert, negativ eller hopplös till sinnes, "sett allt i svart"?	0	1	2	3
11) Har du känt eller andra noterat okända tendenser till självömkan, klagande, "ynklighet"?	0	1	2	3
12) Finns i din ursprungsfamilj anlag för missbruk, depression/nedstämdhet, självmordsbeteende eller ökad benägenhet till riskbeteende?	0	1	2	3
13) Överanvändning av alkohol och tabletter i lugnande och avkopplande syfte. Överaktivitet eller avreagering med hjälp av hetsigt och rastlöst arbete, joggning, annan idrott, för mycket/för litet ätande.	0	1	2	3