

# MADRS-Y

Ungdomsversion

Namn:

Datum:

*Detta självskattningsformulär avser att skatta symtom på depression. Det består av 12 påståenden som avser hur du mår just nu och under de senaste tre dyggen. Tänk inte efter för länge när du fyller i, utan försök att arbeta ganska snabbt.*

---

## *Om ledsenhet*

Jag känner mig...

- 0 ...glad eller ledsen, beroende på vad som händer.
  - 1
  - 2 ... ledsen ibland.
  - 3
  - 4 ... ledsen hela tiden och kan inte glädja mig åt sådant som brukar göra mig glad.
  - 5
  - 6 ... så ledsen och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.
- 

## *Om irritation och/eller ilska*

Jag känner...

- 0 ...ingen ökad irritation och/eller ilska.
  - 1
  - 2 ... mig mer irriterad än normalt, men känslan försvinner snabbt.
  - 3
  - 4 ...mig överdrivet arg när något går mig emot.
  - 5
  - 6 ...långvarig intensiv ilska eller hat, som är svårt eller omöjligt att styra.
- 

## *Om oro och/eller ångest*

Jag känner...

- 0 ... mig lugn.
  - 1
  - 2 ... inre oro och/eller ångest ibland.
  - 3
  - 4 ...ofta inre oro och/eller ångest som kan bli mycket stark.
  - 5
  - 6... långvarig och/eller outhärdlig ångest.
-

---

*Om minskad sömn*

Svara baserat på dina sömnmönster de senaste tre dyggen även om du tagit sömnmedicin.

Om du sover mer än vanligt, sätt din markering vid 0.

Jag sover...

- 0 ... bra, lugnt och tillräckligt länge, eller mer än vanligt.
- 1
- 2 ...ibland kortare och oroligare än vanligt. Ibland har jag svårt att somna.
- 3
- 4 ... minst två timmar mindre per natt än normalt. Jag vaknar ofta.
- 5
- 6 ... mycket dåligt, bara 2-3 timmar per natt.

---

*Om ökad sömn*

Svara baserat på dina sömnmönster de senaste tre dyggen även om du tagit sömnmedicin.

Om du sover mindre än vanligt, sätt din markering vid 0.

Jag sover...

- 0 ... bra, lugnt och tillräckligt länge, eller mindre än vanligt.
- 1
- 2 ...ibland mer än normalt.
- 3
- 4 ... minst två timmar mer per natt än normalt.
- 5
- 6 ... alldeles för mycket. Jag sover mer än 14 timmar per dygn.

---

*Om minskad aptit*

Om du har en bättre aptit än normalt, sätt din markering vid 0.

Min aptit är ...

- 0 ... normal eller ökad.
  - 1
  - 2 ... sämre än vanligt.
  - 3
  - 4 ... mycket sämre än normalt. Jag måste ofta tvinga mig själv att äta.
  - 5
  - 6 ...är helt försvunnen. Om jag skall få någonting i mig, måste jag övertalas att äta.
-

---

*Om ökad aptit*

Om du har en sämre aptit än normalt, sätt din markering vid 0.

Min aptit är...

- 0 ... normal (känner mig hungrig, äter regelbundet och blir mätt), eller minskad.
- 1
- 2 ... ibland större än normalt.
- 3
- 4 ... ofta större än normalt och jag äter ofta mer än jag vill.
- 5
- 6 ...överdriven. Jag äter hela tiden fast jag inte vill.

---

*Om koncentration*

Min förmåga att koncentrera mig är...

- 0 ...bra.
- 1
- 2 ... sämre än normalt av och till.
- 3
- 4 ...ofta mycket sämre än normalt och detta försvårar skoluppgifter och läsning.
- 5
- 6 ...inte alls fungerande. Jag kan inte fokusera på någonting.

---

*Om att komma igång med saker*

Att komma igång med saker är...

- 0 ... lätt.
  - 1
  - 2 ... svårt av och till.
  - 3
  - 4 ... ofta svårt och kräver en stor ansträngning.
  - 5
  - 6 ... omöjligt. Jag kan inte ens förmå mig att komma igång med de enklaste vardagssysslorna.
-

---

*Intresse och engagemang*

Jag känner...

- 0 ... mig intresserad och engagerad i omvärlden.
- 1
- 2 ... mindre intresse och engagemang för sådant som brukar göra mig glad.
- 3
- 4 ...ofta inte något intresse alls för omvärlden, inte ens för kompisar.
- 5
- 6 ...ingenting. Jag känner mig smärtsamt likgiltig.

---

*Om hur du tänker om dig själv och din framtid*

Jag känner mig...

- 0 ...på det hela taget ganska nöjd med mig själv och tror på framtiden.
- 1
- 2 ...missnöjd med mig själv och osäker på framtiden.
- 3
- 4 ...misslyckad, mindre värd än andra och tror oftast inte på framtiden.
- 5
- 6 ... totalt värdelös och som en dålig människa och har ingen tro på framtiden.

---

*Om livet och döden*

Jag känner...

- 0 ...lust att leva.
  - 1
  - 2 ...meningslöshet men jag önskar ändå inte att jag vore död.
  - 3
  - 4 ...inte så mycket livslust och tycker ofta att det vore bättre att vara död.
  - 5
  - 6 ...att jag inte vill leva och tänker att min enda utväg är att dö, och jag tänker mycket på hur jag ska kunna döda mig själv.
-