

Bent u somber?

Geef achter elke uitspraak aan wat het beste uw gevoel, gedachte of gedrag van de afgelopen week weergeeft. Omcirkel dus een 0, 1, 2, of 3. Denk niet te lang na over uw antwoord. Uw eerste reactie op elke vraag is waarschijnlijk betrouwbaarder dan een lang doordacht antwoord.

| Tijdens de afgelopen week : | Zelden of nooit (minder dan 1 dag) | Soms of weinig (1 tot 2 dagen) | Regelmatig (3 tot 4 dagen) | Meestal of altijd (5 tot 7 dagen) |
|--|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me eruit te halen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Voelde ik me even veel waard als ieder ander. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Voelde ik me gedeprimeerd. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Had ik goede hoop voor de toekomst. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Vond ik mijn leven een mislukking. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Voelde ik me bang. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Sliep ik onrustig. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Was ik gelukkig. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Praatte ik minder dan gewoonlijk. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Voelde ik me eenzaam. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Waren de mensen onaardig. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| Tijdens de afgelopen week: | Zelden of nooit (minder dan 1 dag) | Soms of weinig (1 tot 2 dagen) | Regelmatig (3 tot 4 dagen) | Meestal of altijd (5 tot 7 dagen) |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. Had ik plezier in het leven. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Had ik huilbuien. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Was ik treurig. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Kon ik maar niet op gang komen. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Tel nu alle scores op de vragen bij elkaar op. Uw score kan van 0 (dit betekent dat u helemaal niet somber bent) tot 60 (dat betekent dat u heel veel klachten van somberheid heeft) lopen.

Mijn score is:

Mensen in de algemene bevolking scoren doorgaans niet hoger dan 16. Echter, bij mensen met slaapproblemen is het niet ongewoon om een iets hogere score te hebben. Indien u meer dan 20 scoort, en zeker als u meer dan 30 scoort, adviseren wij u om eens te praten met uw huisarts over uw somberheid. Wellicht heeft u baat bij aanvullende hulp.