

우울증 검사

아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크 하세요

A: 극히 드물다 (일주일 1이하)	B: 가끔 있었다 (일주일 1~2일간)	C: 종종 있었다 (일주일 3~4일간)	D: 대부분 그랬다 (일주일 5일 이상)			
내 용			A	B	C	D
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.			0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.			0	1	2	3
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.			0	1	2	3
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.			0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.			3	2	1	0
6. 상당히 우울했다.			0	1	2	3
7. 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.			0	1	2	3
8. 앞일이 암담하게 느껴졌다.			0	1	2	3
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.			0	1	2	3
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다.			3	2	1	0
11. 잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다)			0	1	2	3
12. 두려움을 느꼈다.			0	1	2	3
13. 평소에 비해 말수가 적었다.			0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.			0	1	2	3
15. 큰 불만 없이 생활했다.			3	2	1	0
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.			0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.			0	1	2	3
18. 마음이 슬펐다.			0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.			0	1	2	3
20. 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.			0	1	2	3

0~10점 : 현재 우울하지 않은 상태

11~20점 : 정상적이지만 가벼운 우울 상태다. 자신의 기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력이 필요

21~30점 : 무시하기 힘든 우울 상태. 우울 상태를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요하며 이러한 상태가 2개월 이상 지속될 경우에는 전문가의 도움이 필요

31점 이상 : 심한 우울 상태. 가능한 한 빨리 전문가의 도움 필요

만약 나의 점수가 25점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.