

Pytania dotyczą ostatnich 7 dni. Wypełnij test sama – punktację znajdziesz pod linkiem:  
<https://www.hafija.pl/2019/01/depresjalaktacja.html>

**1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia.**

- Tak często jak zazwyczaj
- Trochę rzadziej niż zwykle
- Zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- Zupełnie nie byłam zdolna do radości

**2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją.**

- Tak jak zawsze
- Rzadziej niż zawsze
- Zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- Nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją

**3. Obwinałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało.**

- Tak, w większości przypadków
- Tak, czasami
- Rzadko
- Wcale

**4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się.**

- Zupełnie nie
- Raczej nie
- Czasami
- Tak, bardzo często

**5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów.**

- Tak, często
- Czasami
- Nie, raczej nie
- Nie, nigdy

**6. Wydarzenia przerastały mnie.**

- Tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady
- Czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
- Przez większość czasu radziłam sobie dobrze
- Radziłam sobie tak dobrze jak zwykle

**7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy.**

- Tak, przez większość czasu
- Tak, czasami

Rzadko

Nie, wcale nie

**8. Czułam się samotna i nieszczęśliwa.**

Tak, przez większość czasu

Tak, dość często

Niezbyt często

Nie, wcale nie

**9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam.**

Tak, przez większość czasu

Tak, dość często

Tylko sporadycznie

Nie, wcale nie

**10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy.**

Tak, dość często

Czasami

Bardzo rzadko

Nigdy