

A – 0 punktów

B – 1 punkt

C – 2 punkty

D – 3 punkty

INTERPRETACJA TESTU

Od 0 do 11 – brak depresji

Nie ma powodu do niepokoju. Uzyskanie tylu punktów oznacza najczęściej tymczasowe pogorszenie nastroju, wywołane zwyczajną chandrą czy jakimś bieżącym, najczęściej przykrym zdarzeniem. Taki wynik uzyskują raczej osoby, które sięgają po ten test przypadkowo, z ciekawości albo za czyjąś namową, a nie kierując się własną intuicją, że coś poważnego zaczyna się z nimi dziać.

Od 12 do 19 – depresja łagodna

Wynik, który powinien nas zastanowić i skłonić do wizyty u psychologa lub psychoterapeuty. Najlepiej, aby był to specjalista pracujący metodą terapii poznawczo-behawioralnej, nastawionej na konkretne i szybkie rozwiązanie problemów. Podczas terapii nie zagłębia się w poszukiwanie źródeł problemów, rozwiązujemy konkretny kłopot, który wywołał stan depresyjny. Współczesna medycyna leczy depresję łagodną przede wszystkim psychoterapią. Raczej bez włączania farmakoterapii.

Od 20 do 25 – depresja umiarkowana

Uzyskanie tylu punktów sugeruje, że należy od razu zgłosić się do psychiatry, bo najprawdopodobniej konieczne będzie włączenie leczenia farmakologicznego (podanie leków antydepresyjnych). Psychiatra po ocenie nasilenia choroby i dobraniu odpowiedniego leku i odpowiedniej jego dawki skieruje pacjenta również na terapię. W leczeniu depresji umiarkowanej jako najbardziej skuteczną uważa się metodę łączenia farmakoterapii z psychoterapią. Ważne: Częstym objawem depresyjnym jest również spadek libido, a niektóre leki antydepresyjne mogą libido dodatkowo obniżać. Przy dobieraniu leków należy zwrócić na to uwagę, aby uniknąć tu działań niepożądanych.

Od 26 do 63 – depresja ciężka

Pacjent powinien natychmiast zgłosić się do psychiatry. Tak naprawdę kroki podjęte ze strony chorego powinny być takie same jak w razie depresji umiarkowanej. Inna będzie oczywiście forma terapii. Długotrwała, intensywniejsza, bardzo prawdopodobne jest, że konieczna może okazać się też hospitalizacja. Ważne: Jeżeli mamy do czynienia z pojawieniem się myśli samobójczych lub tym bardziej podjęciem pewnych kroków w celu odebrania sobie życia, są to bezwzględne wskazania do leczenia szpitalnego.