

Inventario dell'umore depresso

Questo questionario esplorativo descrive le diverse sfaccettature di un umore depresso: tristezza e vuoto, perdita di piacere, visione negativa di sé, disperazione, manifestazioni fisiche e ritiro. Il profilo aiuta a definire meglio il disagio riferito, a scegliere i primi obiettivi di lavoro e a seguirne l'evoluzione lungo il percorso.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Depressive Mood Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Depressione, Disturbi dell'umore

Anteprima delle 24 domande

Nelle ultime due settimane, con quale frequenza Le è capitato?

Mi sento triste o giù di morale.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle ultime due settimane, con quale frequenza Le è capitato?

Le attività che di solito mi piacciono mi lasciano indifferente.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle ultime due settimane, con quale frequenza Le è capitato?

Mi sento una nullità, una persona senza valore.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle ultime due settimane, con quale frequenza Le è capitato?

Ho l'impressione che le cose non miglioreranno.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle ultime due settimane, con quale frequenza Le è capitato?

Mi sento stanco/a, senza energie.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nelle ultime due settimane. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue le sfaccettature dell'umore depresso più presenti. Le aree «Perdita di piacere e di slancio» e «Rallentamento e ritiro» orientano verso l'attivazione comportamentale, «Visione negativa di sé» e «Disperazione» verso il lavoro sui pensieri.

Avvertenze

Il questionario non contiene alcuna domanda sui pensieri di morte o di suicidio: vanno valutati nel colloquio, in particolare quando l'area «Disperazione» è marcata. L'introduzione indica al paziente il 112 e Telefono Amico Italia (02 2327 2327).

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Disperazione 13 / 16

Visione cupa del futuro, sensazione che nulla cambierà né migliorerà.

Da esplorare: il modo in cui la persona vede i prossimi mesi, ciò che la sostiene, le sue ragioni di speranza. Una disperazione marcata richiede una valutazione del rischio suicidario nel colloquio.

Visione negativa di sé 12 / 16

Svalutazione, senso di colpa eccessivo, sensazione di essere un peso per gli altri.

Da esplorare: i pensieri su di sé (fallimento, inutilità, colpa), il loro legame con l'umore, lo spazio occupato dall'autocritica.

Per approfondire: Inventario dell'autostima.

Energia, sonno e appetito 7 / 16

Stanchezza, mancanza di energia, disturbi del sonno e cambiamenti dell'appetito.

Da esplorare: gli orari e la qualità del sonno, la stanchezza al risveglio, le variazioni di peso, una causa medica da escludere.

Tristezza e vuoto 6 / 16

Umore triste, voglia di piangere, sensazione di vuoto o di non provare più nulla.

Da esplorare: da quando l'umore è cambiato, i momenti della giornata in cui è più basso, gli eventi recenti.

Rallentamento e ritiro 6 / 16

Difficoltà a concentrarsi e a decidere, attività e relazioni messe da parte.

Da esplorare: ciò che è stato messo da parte (lavoro, tempo libero, amici), le ripercussioni nella vita quotidiana, i sostegni disponibili.

Perdita di piacere e di slancio 5 / 16

Meno piacere nelle attività abitualmente gradite, perdita di voglia e di motivazione.

Da esplorare: le attività abbandonate, ciò che dà ancora un po' di piacere, il livello di attività nella vita quotidiana.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale