

Kartleggingsskjema for depressivt stemningsleie

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver ulike sider ved et depressivt stemningsleie: tristhet og tomhet, tap av glede, negativt selvbilde, håpløshet, kroppslige tegn og tilbaketrekning. Profilen hjelper med å avklare plagene, velge de første målene for behandlingen og følge utviklingen underveis.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Depressive Mood Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Depresjon, Stemningslidelser

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste to ukene?

Jeg føler meg trist eller nedfor.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste to ukene?

Jeg kjenner meg likegyldig til ting jeg vanligvis liker å gjøre.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste to ukene?

Jeg føler meg udugelig eller verdiløs.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste to ukene?

Jeg har følelsen av at ting ikke kommer til å bli bedre.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste to ukene?

Jeg føler meg sliten og uten energi.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste to ukene. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen viser hvilke sider ved det depressive stemningsleiet som er mest til stede. Domenene «Tap av glede og driv» og «Treghet og tilbaketrekning» peker mot atferdsaktivering, «Negativt selvbilde» og «Håpløshet» mot arbeid med tankene.

Vær oppmerksom på

Skjemaet har ingen spørsmål om dødstanker eller selvmordstanker. Disse må vurderes i samtalen, særlig når domenet «Håpløshet» er uttalt. Introduksjonen gir pasienten nummeret til Mental Helses hjelpetelefon (116 123, døgnåpen) og 113 ved akutt fare.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Håpløshet 11 / 16

Mørkt syn på fremtiden, følelsen av at ingenting vil endre seg eller bli bedre.

Utforsk: hvordan personen ser på månedene som kommer, hva som holder personen oppe, grunner til håp. Uttalt håpløshet krever en vurdering av selvmordsrisiko i samtalen.

Treghet og tilbaketrekning 10 / 16

Vansker med å konsentrere seg og ta beslutninger, aktiviteter og relasjoner som legges til side.

Utforsk: hva som er lagt til side (jobb, fritid, venner), konsekvensene i hverdagen, støtten som finnes.

Negativt selvbilde 9 / 16

Nedvurdering av seg selv, overdreven skyldfølelse, følelsen av å være en byrde for andre.

Utforsk: tankene om seg selv (nederlag, unyttighet, skyld), sammenhengen med stemningsleiet, hvor stor plass selvkritikken tar.

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for selvfølelse.

Energi, søvn og matlyst 7 / 16

Trøtthet, mangel på energi, søvnvansker og endringer i matlysten.

Utforsk: søvnrytme og søvnkvalitet, trøtthet ved oppvåkning, vektendringer, en medisinsk årsak som må utelukkes.

Tristhet og tomhet 6 / 16

Senket stemningsleie, gråtetrang, tomhetsfølelse eller følelsen av ikke å kjenne noe.

Utforsk: når stemningsleiet endret seg, når på dagen det er lavest, hendelser den siste tiden.

Tap av glede og driv 6 / 16

Mindre glede ved aktiviteter personen vanligvis setter pris på, tap av lyst og motivasjon.

Utforsk: aktiviteter som er lagt bort, hva som fortsatt gir litt glede, aktivitetsnivået i hverdagen.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog