

SCALA DI AUTOVALUTAZIONE DELLA DEPRESSIONE (ZUNG, 1974)

Il seguente test, permette di misurare l'ansia di stato relativa al periodo attuale. Leggi con attenzione le 20 frasi elencate di seguito e scegli la risposta che meglio descrive la tua situazione nell'**ultima settimana**. Rispondi velocemente **senza riflettere molto** e segna il punteggio relativo alla tua risposta su di un foglio a parte.

	Quasi mai	Qualche volta	Spesso	Molto Spesso
1. Mi sento scoraggiato, depresso e triste	1	2	3	4
2. La mattina è il momento in cui mi sento meglio	1	2	3	4
3. Ho crisi di pianto o mi sento come se stessi per piangere	1	2	3	4
4. Ho problemi di sonno durante la notte	1	2	3	4
5. Continuo a mangiare tanto quanto mangiavo prima	4	3	2	1
6. Mi piace ancora avere rapporti sessuali	4	3	2	1
7. Ho notato che sto perdendo peso	1	2	3	4
8. Ho problemi di stipsi	1	2	3	4
9. Il mio cuore batte più velocemente del solito	1	2	3	4
10. Mi stanco senza motivo	1	2	3	4
11. La mia mente è lucida quanto prima	4	3	2	1
12. Trovo facile fare le cose che facevo prima	4	3	2	1
13. Sono agitato e non riesco a rimanere fermo	1	2	3	4
14. Sono ottimista riguardo al futuro	4	3	2	1
15. Sono più irritabile del solito	1	2	3	4
16. Trovo facile prendere decisioni	4	3	2	1
17. Mi sento utile e necessario	4	3	2	1
18. Ho una vita piuttosto intensa	4	3	2	1
19. Ho la sensazione che gli altri starebbero meglio se io morissi	1	2	3	4
20. Gradisco ancora fare le cose che facevo prima	4	3	2	1

Somma i punti ottenuti e verifica il **risultato**:

Da **20 a 31** il livello di gravità potrebbe essere **molto basso**;

Tra **32 e 43** il livello di gravità potrebbe essere **basso**;

Tra **44 e 55** il livello di gravità potrebbe essere **moderato**, potrebbe essere utile intervenire;

Tra **56 e 67** il livello di gravità potrebbe essere **elevato** ed il problema meriterebbe attenzione clinica;

Tra **68 e 80** il tuo livello di depressione potrebbe essere molto **elevato**, converrebbe rivolgersi ad un esperto.

Scala per la Valutazione dell'Ansia di Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale)

Istruzioni: Questo elenco ha lo scopo di aiutare l'operatore nella valutazione del grado di ansia e della condizione patologica di ciascuna persona. Indicare il punteggio appropriato:

NESSUNO = 0 LIEVE = 1 MODERATO = 2 GRAVE = 3 GRAVE, DISABILITANTE = 4

Item		Punteggio
Ansia	Preoccupazione, previsione pessimistica, paura anticipatoria, irritabilità	
Tensione	Senso di tensione, faticabilità, trasalimento, facilità al pianto, tremore, sensazione di irrequietezza, incapacità di rilassarsi	
Paura	Del buio, delle persone estranee, di essere lasciato da solo, degli animali, del traffico, della folla	
Insonnia	Difficoltà di addormentarsi, sonno interrotto, sonno non soddisfacente e senso di stanchezza al risveglio, sogni, incubi, <i>pavor nocturnus</i>	
Sintomi intellettivi (cognitivi)	Difficoltà di concentrazione, deficit di memoria	
Depressione dell'umore	Perdita degli interessi, mancanza di piacere per gli hobby, risveglio precoce, modificazioni dell'umore nel corso della giornata	
Sintomi somatici (muscolari)	Dolori e dolenzie muscolari, spasmi muscolari, rigidità, scosse miocloniche, bruxismo, voce tremula, aumento del tono muscolare	
Sintomi somatici (sensoriali)	Acufeni, visione confusa, vampate di caldo e di freddo, sensazione di debolezza, sensazione di prurito	
Sintomi cardio-vascolari	Tachicardia, palpitazioni, dolore toracico, pulsazioni dei vasi, sensazione di mancamento, extrasistoli	
Sintomi respiratori	Senso di peso o costrizione toracica, sensazione di soffocamento, sospiri, dispnea	
Sintomi gastro-intestinali	Difficoltà di deglutizione, flatulenza, dolore addominale, pirosi gastrica, senso di pienezza addominale, nausea, vomito, borborigmi, diarrea, perdita di peso, stipsi	
Sintomi genitourinari	Pollachiuria, tenesmo vescicale, amenorrea, menorragia, comparsa di frigidità, eiaculazione precoce, perdita della libido, impotenza	
Sintomi autonomici	Secchezza delle fauci, pallore, tendenza alla sudorazione, vertigine, cefalea tensiva, orripilazione	
Comportamento nel corso dell'intervista	Agitazione, irrequietezza o incapacità di stare fermo, tremore delle mani, corrugamento della fronte, faccia tirata, sospiri o tachipnea, pallore al volto, deglutizioni, eruttazioni, riflessi tendinei vivaci, midriasi, esoftalmo	
Totale		

Lo scoring si fa sommando i punteggi ottenuti: se minore o uguale a **5**, la persona non ha particolari difficoltà con l'ansia. Se la somma è tra **6** e **13** c'è un'ansia lieve/'normale'. Se uguale o superiore a **14** la persona ha difficoltà legate all'ansia.

HAMILTON RATING SCALE FOR DEPRESSION (HAM-D)

Istruzioni: Scegliere per ciascun item il punteggio che meglio caratterizza il paziente e riportarlo nell'apposita casella

- 1. Umore depresso** (sentimento di tristezza, mancanza di speranza, sentimento di incapacità)
 0 = assente
 1 = manifesta questi sentimenti solo se interrogato
 2 = esprime spontaneamente questi sentimenti
 3 = comunica questi sentimenti con messaggi non verbali, cioè attraverso l'espressione del volto, la posizione del corpo, la voce, la tendenza al pianto
 4 = il cliente manifesta quasi esclusivamente questi sentimenti o mediante messaggi verbali e non verbali
- 2. Sentimenti di colpa**
 0 = assente
 1 = autoaccusa, pensa di aver deluso la gente
 2 = idee di colpa o ripensamenti su errori passati o su azioni peccaminose
 3 = l'attuale malattia è una punizione. Deliri di colpa
 4 = ode voci di accusa o di denigrazione e/o ha esperienze allucinatorie visive di contenuto minaccioso
- 3. Suicidio**
 0 = assente
 1 = pensa che la vita non valga la pena di essere vissuta
 2 = vorrebbe essere morto o pensa alla possibilità di suicidarsi
 3 = idee o gesti di suicidio
 4 = tentativi di suicidio (*ogni serio tentativo di suicidio deve essere valutato 4*)
- 4. Insonnia iniziale**
 0 = nessuna difficoltà ad addormentarsi
 1 = lamenta di avere difficoltà ad addormentarsi (ad esempio, gli occorre più di mezz'ora)
 2 = Ha sempre difficoltà ad addormentarsi
- 5. Insonnia centrale**
 0 = nessuna difficoltà
 1 = lamenta di essere diventato irrequieto durante la notte
 2 = si sveglia durante la notte (*segnare 2 se si alza dal letto, a meno che non sia per urinare*)
- 6. Insonnia ritardata**
 0 = nessuna difficoltà
 1 = si risveglia precocemente (nelle prime ore del mattino) ma si riaddormenta
 2 = è incapace di riaddormentarsi se si alza
- 7. Lavoro ed interessi**
 0 = nessuna difficoltà
 1 = pensieri e sentimenti di incapacità, facile affaticabilità o debolezza nelle attività (lavoro, hobby)
 2 = perdita di interesse per le attività – lavoro o hobby – sia riferite direttamente dal cliente, sia espresse mediante atteggiamenti, quali indifferenza, indecisione ed incertezza (sente che deve sforzarsi di lavorare)
 3 = dedica un minor tempo alle attività o è meno efficiente
 4 = ha cessato di lavorare a causa della malattia
- 8. Rallentamento** (ideazione e linguaggio rallentati; ridotta capacità a concentrarsi; diminuità attività motoria)
 0 = pensiero e linguaggio normali
 1 = lieve rallentamento durante il colloquio
 2 = evidente rallentamento durante il colloquio
 3 = colloquio difficile
 4 = stato di arresto psicomotorio
- 9. Agitazione**
 0 = assente
 1 = irrequietezza
 2 = gioca con le mani, con i capelli, etc.
 3 = si muove in continuazione
 4 = stato di arresto psicomotorio
- 10. Ansia psichica**
 0 = assente
 1 = tensione soggettiva ed irritabilità
 2 = preoccupazioni per questioni di poco conto
 3 = atteggiamento apprensivo evidente dalla mimica e dal linguaggio
 4 = manifesta spontaneamente paure

11. Ansia somatica/aspetti somatici dell'ansia

Gastro-intestinali: secchezza delle fauci, meteorismo, indigestione, diarrea, crampi, eruttazione
Cardiovascolari: palpitazioni, cefalea
Respiratori: iperventilazione, sospiri
Genito-urinari: pollachiuria
Sudorazione

0 = assente 1 = lieve 2 = moderata 3 = notevole 4 = invalidante

12. Sintomi somatici gastro-intestinali

0 = assenti
1 = perdita dell'appetito, ma si alimenta senza essere stimolato o aiutato. Senso di peso all'addome
2 = difficoltà ad alimentarsi senza lo stimolo o l'aiuto. Richiede o ha bisogno di lassativi o di farmaci per i disturbi gastrointestinali

13. Sintomi somatici generali

0 = assenti
1 = pesantezza agli arti, alla schiena o alla testa. Mal di testa, mal di schiena, dolori muscolari. Perdita di energia, facile stancabilità
2 = se i sintomi sono molto evidenti segnare 2

14. Sintomi genitali (sintomi quali: perdita della libido, disturbi mestruali)

0 = assenti 1 = lievi 2 = gravi

15. Ipocondria

0 = assente
1 = polarizzazione sul proprio corpo
2 = preoccupazione per la propria salute
3 = frequenti lamentele, richiesta di aiuto, etc.
4 = deliri ipocondriaci (ferma convinzione di avere una malattia somatica, senza che ve siano i motivi)

16. Perdita di peso (segnare A o B)

A – secondo il paziente o i familiari

0 = nessuna perdita di peso
1 = probabile perdita associata alla presente malattia
2 = evidente perdita di peso
3 = non valutata

B – valutazione obiettiva eseguita periodicamente

0 = meno di ½ Kg in una settimana
1 = più di ½ Kg in una settimana
2 = più di 1 Kg in una settimana
3 = non valutata

17. Insight

0 = riconosce di essere depresso ed ammalato
1 = riconosce di essere ammalato ma attribuisce la responsabilità alla cattiva alimentazione, al clima, al superlavoro, a malattie infettive, al bisogno di riposo
2 = nega decisamente di essere ammalato

18. Variazioni diurne

A – indicare se i sintomi sono più gravi al mattino o alla sera. Se non ci sono variazioni diurne segnare 0

0 = nessuna variazione
1 = più gravi al mattino
2 = più gravi alla sera

B – se presenti valutare l'entità delle variazioni

0 = assenti
1 = lievi
2 = gravi

19. Depersonalizzazione e derealizzazione

ad esempio, sentimenti di irrealtà, idee di persecuzione

0 = assente 1 = lieve 2 = moderata 3 = grave 4 = invalidante

20. Sintomi paranoidei

0 = assenti 1 = sospettosità 2 = idee di riferimento 3 = deliri di riferimento e di persecuzione

21. Sintomi ossessivi

0 = assenti 1 = lievi 2 = gravi

PUNTEGGIO TOTALE

SCORING. Nel computo del punteggio si sommano solo i primi 17 item, quelli considerati centrali per gli aspetti depressivi. L'interpretazione dei punteggi può essere questa: ≥ 25 depressione grave; tra 18 e 24 depressione moderata; tra 8 e 17 depressione lieve; ≤ 7 assenza di depressione.