

LEIDS – R

Navodila

Spodaj je nekaj trditev, ki so lahko v večji ali manjši meri značilne za vas.

Skoraj vsaka trditev se nanaša na to, kako razmišljate o določeni stvari, *kadar ste potrti ali kadar ste slabe volje*. To **ne pomeni** zares depresivnega razpoloženja ali prave depresije. Vaša naloga je, da pri vsaki trditvi označite, koliko za vas drži, kadar se počutite nekoliko žalostne.

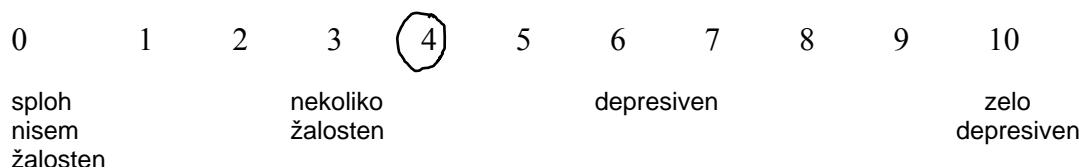
Ko boste reševali vprašalnik, si poskušajte zamisliti naslednjo situacijo:

Danes ni preveč dober dan, a ne počutite se zares potrti ali depresivni.

Mogoče je vaše razpoloženje zgodnji znak nečesa slabega, a stvari se lahko v naslednjih nekaj dneh tudi izboljšajo.

Na lestvici od 0 do 10 (0 = sploh nisem žalosten; 10 = zelo depresiven žalosten; 6 in več = zares depresivno razpoloženje), bi vaše razpoloženje v takem trenutku, kot smo ga opisali zgoraj, ustrezalo vrednostma / ocenama 3 ali 4.

Lestvico si lahko predstavljate takole:



Prosimo vas, da si skušate sebe zamisliti v taki situaciji, ali pa se spomnite na zadnjo situacijo, v kateri ste se počutili nekoliko žalostno (3 ali 4).

{Vzemite si nekaj časa in si predstavljajte tako situacijo.}

Kako dobro si lahko predstavljate tako situacijo?

- Dobro
- Nekoliko
- Sploh ne

Zdaj nadaljujte z naslednjim vprašanjem (čeprav si sebe morda težko predstavljate v taki situaciji).

V kolikšni meri to drži zame (obkrožite):

sploh ne nekoliko srednje močno zelo močno

1. Samo kadar sem dobre volje, lahko razmišljam pozitivno.	0	1	2	3	4
2. Kadar sem slabe volje, manj tvegam.	0	1	2	3	4
3. Kadar se počutim žalostno, več časa posvetim razmišljanju o tem, kaj moje razpoloženje pove o meni kot o osebi.	0	1	2	3	4
4. Kadar sem slabe volje, sem bolj ustvarjalen kot običajno.	0	1	2	3	4
5. Kadar se počutim potrto, se mi pogosteje zdi vse brezupno.	0	1	2	3	4
6. Kadar se počutim potrto, se bolj posvečam temu, kako kontrolirati predstave in misli.	0	1	2	3	4
7. Kadar sem slabo razpoložen, počnem več stvari, ki jih kasneje obžalujem.	0	1	2	3	4
8. Kadar se počutim žalostno, grem ven in počnem več stvari, ki mi nudijo ugodje.	0	1	2	3	4
9. Kadar se počutim žalostno, mi je bolj vseeno, če živim ali če umrem.	0	1	2	3	4
10. Kadar se počutim žalostno, sem bolj uslužen.	0	1	2	3	4
11. Kadar se počutim žalostno, se manj nagibam k temu, da izražam nestrinjanje z drugimi.	0	1	2	3	4
12. Kadar se počutim nekoliko depresivno, mislim, da si smem dovoliti in privoščiti manj napak.	0	1	2	3	4
13. Kadar se počutim potrto, imam pogosteje občutek, da me stvari preplavijo.	0	1	2	3	4
14. Kadar sem slabe volje, se bolj nagibam k izogibanju težavam in konfliktom.	0	1	2	3	4
15. Kadar se počutim potrto, imam boljšo intuicijo za to, kaj ljudje zares mislijo.	0	1	2	3	4
16. Kadar sem slabe volje, sem bolj obremenjen s perfekcionizmom, natančnostjo.	0	1	2	3	4

17. Kadar se počutim žalostno, pogosteje mislim, da ne morem nikogar osrečiti.	0	1	2	3	4
18. Kadar se počutim slabo, si bolj želim razbijati stvari.	0	1	2	3	4
19. Kadar se počutim potrto, več delam.	0	1	2	3	4
20. Kadar se počutim žalostno, se počutim manj sposobnega, da bi se spoprijel z vsakodnevnimi nalogami in interesi.	0	1	2	3	4
21. Kadar sem slabe volje, sem bolj obremenjen z agresivnimi mislimi.	0	1	2	3	4
22. Kadar se počutim potrto, hitreje postanem ciničen ali sarkastičen.	0	1	2	3	4
23. Kadar se počutim potrto, si bolj želim, da bi vsemu pobegnil.	0	1	2	3	4
24. Kadar sem slabe volje, se počutim bolj kot »pravi jaz«.	0	1	2	3	4
25. Kadar se počutim potrto, pogosteje zanemarjam stvari.	0	1	2	3	4
26. Kadar se počutim žalostno, delam več tveganih stvari.	0	1	2	3	4
27. Kadar sem žalosten, imam več težav s koncentracijo.	0	1	2	3	4
28. Kadar sem slabe volje, sem bolj prijazen kot običajno.	0	1	2	3	4
29. Kadar se počutim potrto, hitreje izgubim živce.	0	1	2	3	4
30. Kadar se počutim žalostno, bolj čutim, da bi bilo ljudem boljše, če bi bil mrtev.	0	1	2	3	4
31. Kadar se počutim potrto, se bolj nagibam k temu, da bi želel imeti vse pod kontrolo.	0	1	2	3	4
32. Kadar se počutim žalostno, več časa posvetim razmišljanju o možnih razlogih za moje počutje.	0	1	2	3	4
33. Kadar sem slabe volje, pogosteje razmišljam o tem, kako bi lahko bilo moje življenje drugačno.	0	1	2	3	4
34. Kadar se počutim žalostno, mi hodi po glavi več misli o smrti ali o tem, da bi si kaj naredil.	0	1	2	3	4

sploh ne nekoliko srednje močno zelo močno

Prosimo, da preverite, če ste odgovorili na vse trditve. Hvala.