**Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова**

****

Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа 0, 1, 2 или 3

**1.**0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.

3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно

**2.**0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1 У меня иногда бывает такое настроение.

2 У меня часто бывает такое настроение.

**3** Такое настроение бывает у меня постоянно.

0 Я не чувствую себя так, будто я остался (-лась) без чего-то очень важного для меня.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался (-лась) без чего-то очень важного для меня.

**4.**0 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь за­шла в тупик.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5.0 У меня не бывает чувства, будто я состарился (-лась).

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую, будто я состарился (-лась).

6.0 У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

1 У меня иногда бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает такое состояние.

3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7.0 Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8.0 В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9.0 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10.0 Я боязлив(-а) не более обычного.

1 Я боязлив(-а) несколько более обычного.

2 Я боязлив(-а) значительно более обычного.

3 Я боязлив(-а) намного более обычного.

11.0 Хорошее меня радует, как и прежде.

1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2 Оно радует меня значительно меньше прежнего

3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12.0 У меня нет чувства, что моя жизнь бессмыс­ленна.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13.0 Я обидчив(-а) не больше, чем обычно.

1 Пожалуй, я несколько более обидчив(-а), чем обычно.

2 Я обидчив(-а) значительно больше, чем обычно.

3 Я обидчив(-а) намного больше, чем обычно.

14.0 Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15.0 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я ви­новат (-а).

2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я вино­ват (-а).

3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (-а).

16.0 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1 Я виню себя за это несколько больше обычного.

2 Я виню себя за это значительно больше обычного.

3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17.0 Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18.0 У меня не бывает чувства, будто я погряз (-ла) в грехах.

1 У меня иногда теперь бывает это чувство.

2 У меня часто бывает теперь это чувство.

3 Это чувство у меня теперь не проходит.

19.0 Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1 Я виню себя за них несколько больше обычного.

2 Я виню себя за них значительно больше обыч­ного.

3 За проступки других я виню себя намного боль­ше обычного.

20.0 Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1 Иногда у меня бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает теперь такое состояние.

3 Это состояние у меня теперь не проходит.

21.0 Чувства, что я заслужил (-а) кару, у меня не бывает.

1 Теперь иногда бывает.

2 Оно часто бывает у меня.

3 Это чувство у меня теперь практически не про­ходит.

22.0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23.0 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2 Я часто так думаю.

3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24.0 Желания умереть у меня не бывает.

1 Это желание у меня иногда бывает.

2 Это желание у меня бывает теперь часто.

3 Это теперь постоянное мое желание.

25.0 Я не плачу.

1 Я иногда плачу.

2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26.0 Я не чувствую, что я раздражителен (-на).

1 Я раздражителен (-на) несколько больше обычного.

2 Я раздражителен (-на) значительно больше обычного.

3 Я раздражителен (-на) намного больше обычного.

27.0 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1 Иногда у меня бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает такое состояние.

3 Это состояние у меня теперь не проходит.

28.0 Моя умственная активность никак не изменилась.

1 Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.

2 Я чувствую теперь, что я сильно « отупел (-а)», (« в голове мало мыслей»).

3 Я совсем ни о чем теперь не думаю (« голова пустая»).

29.0 Я не потерял (-а) интерес к другим людям.

1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился

3 У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30.0 Я принимаю решения, как и обычно.

1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3 Я уже не могу сам (-а) принять никаких решений.

31.0 Я не менее привлекателен (-а), чем обычно.

1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен (на), чем обычно.

2 Я значительно менее привлекателен (на), чем обычно.

3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32.0 Я могу работать, как обычно.

1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3 Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33.0 Я сплю не хуже, чем обычно.

1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3 Теперь я почти совсем не сплю.

34.0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Я устаю несколько больше, чем обычно.

2 Я устаю значительно больше, чем обычно.

3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35.0 Мой аппетит не хуже обычного.

1 Мой аппетит несколько хуже обычного.

2 Мой аппетит значительно хуже обычного.

3 Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.0 Мой вес остается неизменным.

1 Я немного похудел (а) в последнее время.

2 Я заметно похудел (-а) в последнее время.

3 В последнее время я очень похудел (-а).

37.0 Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.0 Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.

2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.

3 Я полностью потерял (-а) интерес к сексу.

39.0 Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.

1 Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изме­нилось.

2 Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно из­менилось.

3 Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам (-а).

40.0 Я чувствую боль, как и обычно.

1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3 Я почти не чувствую теперь боли.

41.0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42.0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1 Такое однажды со мной было.

2 Со мной такое было два или три раза.

3 Со мной было такое много раз.

44.0 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

**ОБРАБОТКА ДАННЫХ.**

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ:**

1—9— депрессия отсутствует, либо незначительна

10—24— депрессия минимальна

25—44— легкая депрессия

45—67— умеренная депрессия

68-87— выраженная депрессия

88 и более — глубокая депрессия

**Апатия.** Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

**Гипотимия** (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности , ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

**Дисфория** («плохо переношу», «несу плохое , дурное»). Мрачность , озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

**Растерянность**. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверх изменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

**Тревога**. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет...». Тревога сопровождается двигательным возбуждением , тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

**Страх**. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующиеся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности , непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелятся волосы», «сковало грудь» и т. п.