**Шкала Цунга для самооценки депрессии (Z-SDS)** — тест для самооценки депрессии был разработан в Университете Дюка психиатром доктором Уильямом Цунгом. Тест позволяет оценить уровень депрессии пациентов и определить степень депрессивного расстройства.

Тест адаптирован в отделении наркологии НИИ им. В.М. Бехтерева Т.И.Балашовой, 1992.

Назначение: опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

«Шкала Цунга» обладает высокой чувствительностью и специфичностью и позволяет избежать дополнительных экономических и временных затрат, связанных с медицинским обследованием этических проблем.

В тестировании учитывается 20 факторов, которые определяют четыре уровня депрессии. В тесте присутствуют десять позитивно сформулированных и десять негативно сформулированных вопросов. Каждый вопрос оценивается по шкале от 1 до 4 (на основе этих ответов: «никогда», «иногда», «часто», «постоянно»). Результаты делятся на четыре диапазона:

* 25-49 Нормальное состояние
* 50-59 Легкая депрессия
* 60-69 Умеренная депрессия
* 70 и выше Тяжелая депрессия

Полная процедура тестирования с обработкой занимает 20-30 минут.

**Инструкция**

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

* А – никогда или изредка
* В – иногда
* С – часто
* D – почти всегда или постоянно

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **А** | **В** | **С** | **D** |
| 1. Я чувствую подавленность | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Утром я чувствую себя лучше всего | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. У меня плохой ночной сон | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Аппетит у меня не хуже обычного | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я замечаю, что теряю вес | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Меня беспокоят запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Сердце бьется быстрее, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я устаю без всяких причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я мыслю так же ясно, как всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мне легко делать то, что я умею | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. У меня есть надежды на будущее | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я более раздражителен, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Мне легко принимать решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я чувствую, что полезен и необходим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я живу достаточно полной жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обработка результатов**

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

**УД=∑пр + ∑обр.**

где ∑пр – сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям № 1,3,4,7,8,9,10,13,15,19;

∑обр. – сумма цифр, "обратных" зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12,14,16,17, 18,20.

Например:

* у высказывания №2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла;
* у высказывания №5 зачеркнут ответ 2 – ставим в сумму 3 балла;
* у высказывания №6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла;
* у высказывания №11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д

**Интерпретация результатов**

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

* Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.
* Если УД более 50 и менее 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.
* Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.
* Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.