

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель министра

_____ Д.Л. Пиневиц

08.06.2012

Регистрационный № 023-0212

**РАЦИОНАЛЬНОЕ КЛИНИЧЕСКОЕ ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ
С УСТАНОВЛЕНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН
В ПРОГРАММЕ ЭКО**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: УО «Белорусская медицинская академия
последипломного образования».

АВТОРЫ: д-р мед. наук, проф. О.А. Пересада, А.В. Лебедько, Н.С. Милюк

Минск 2012

Данная инструкция по применению (далее — инструкция) предназначена для врачей-специалистов. В инструкции представлена рациональная схема ведения беременности и родов у женщин в программе ЭКО с установлением психологического статуса. Выявление нарушений психологического статуса у пациенток группы ЭКО позволяет ориентировать врачей-специалистов на оказание соответствующей помощи.

Как показывают результаты многочисленных исследований, женщины, у которых беременность наступила в результате ЭКО, в психологическом отношении отличаются от группы женщин со спонтанной беременностью в анамнезе.

Для определения психологического статуса пациенток группы ЭКО предлагается проводить тестирование женщин с использованием комплекса следующих экспресс-методик:

1. Тест САН (самочувствие, активность, настроение).
2. Методика определения тревожности Спилбергера–Ханина.
3. Тест отношения беременной И.В. Добрякова.
4. Опросник депрессии Бека — тест для оценки депрессии.

Выбор рекомендуемых психологических тестов обусловлен тем, что они не требуют значительных затрат времени для обследования, достаточно просты, обладают большой диагностической ценностью. Результаты тестирования выражаются средними значениями исследуемых показателей. Превышение средними значениями нормативов (приложения) говорит о неблагоприятном состоянии пациентки. Комплекс тестов позволяет произвести качественный анализ, выявить нарушения, нуждающиеся в коррекции с целью оказания психологической поддержки. Благодаря обследованию коррекция выявленных отклонений может осуществляться более целенаправленно, полученные результаты могут быть темами психотерапевтической беседы. Простота предложенных тестов дает возможность использования их специалистами, оказывающими медицинскую помощь в стационарных и амбулаторно-поликлинических условиях.

Перед исследованием психологического статуса производится изучение анамнеза, проводится обследование по обычному плану (осмотр, измерение АД и т. д.). Со всеми женщинами проводятся психопрофилактические беседы с целью лучшего понимания психологического состояния пациентки во время беременности, стабилизации эмоционального состояния, создания «позитивного настроения» у женщины. Рекомендуется проводить тестирование при подготовке к процедурам ЭКО, во время беременности после ЭКО во II–III триместре, в послеродовом периоде на 3–5-е сут. На этапе беременности при выявлении отклонений в ходе психологического тестирования целесообразно проводить дополнительные методы исследования состояния плода, маточно-плацентарного и плодово-плацентарного кровотока. На этапе подготовки к ЭКО, учитывая значительную гормональную нагрузку и наличие у пациенток соматической патологии, прежде всего со стороны сердечно-сосудистой системы, оправдана также консультация врача-кардиолога и профилактическое назначение средств, улучшающих сосудистый тонус и микроциркуляцию.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

1. Набор тестов для определения психологического статуса.
2. Медицинская карта пациентки или история родов.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- обследование при подготовке к процедуре вспомогательной репродукции;
- обследование во II и III триместре беременности, наступившей в результате применения вспомогательных репродуктивных технологий;
- обследование женщин в программе ЭКО на 3–5-е сут послеродового периода.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

- абсолютных противопоказаний нет;
- относительные противопоказания — плохое самочувствие или нежелание принимать участие в опросе.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

При планировании лечебно-диагностических мероприятий женщинам группы ЭКО необходимо учитывать особенности их психологического состояния, что требует интеграции деятельности акушера-гинеколога и психолога. В штатную структуру перинатальных центров целесообразно ввести медицинского психолога с целью оказания психодиагностической, психотерапевтической помощи женщинам, проходящим лечение по поводу бесплодия, а также женщинам, беременным в результате применения вспомогательных репродуктивных технологий.

Схема клинического ведения женщин в программе ЭКО с установлением психологического статуса

Подготовка к ЭКО
Во время беременности
После родов

Психодиагностический этап	Психокоррекционный этап	Лечебно-диагностический этап	
Психологическое тестирование Тест САН, определение тревожности (по методу Спилбергера–Ханина), опросник депрессии Бека	Работа с психологом для формирования адекватного отношения к бесплодию Повышение мотивации к лечению	Клиническое обследование Установление причины бесплодия Выбор метода терапии Проведение ЭКО Клиническое наблюдение	
Психологическое тестирование Тест САН Определение тревожности (по методу Спилбергера–Ханина) Определение типа ПКГД	Психологические беседы для лучшего понимания патологического процесса Повышение мотивации к лечению	амбулаторный этап	стационарный этап
		тщательное систематическое наблюдение (не менее 1 раза в 14 дней) Трансвагинальное измерение цервикального канала — 18–20 недель. Наблюдение в группе риска по невынашиванию, гестозу, ФПН, кровотечению Доплерометрия маточных артерий в 18–20 недель — прогноз гестоза, ФПН Консультации смежных специалистов по показаниям Дородовая госпитализация в 38 недель (одноплодная беременность), 36 недель (многоплодная беременность)	госпитализация для первичных обследований Цервикальный канал по УЗИ менее 30 мм — госпитализация для коррекции ИЦН, 20 мм и менее — шов на шейке матки При выявлении нарушений психологического статуса — назначение препаратов, улучшающих ФПК, УЗИ + ДП-контроль Госпитализация в любые сроки при появлении начальных признаков гестоза, нарушениях маточно-плацентарного и плодово-плацентарноо кровотока, неправильной плацентации
Психологическое тестирование Тест САН, определение тревожности (по методу Спилбергера–Ханина)	Беседы с психологом с целью психологической адаптации	Диспансерное наблюдение	

При выявлении нарушений при тестировании — психокоррекционный этап, при отсутствии нарушений — лечебно-диагностический.

Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (тест САН)

Вам предлагается из каждой пары 30 полярных признаков выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние в данный момент, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Оценка, превышающая 4 балла, говорит о благоприятном состоянии пациентки, оценка ниже 4 баллов свидетельствует о нарушении психологического статуса и является показанием для консультации психолога. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5 балла.

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера–Ханина)

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокойна	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скована	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроена	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожена	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверена в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчена	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я довольна	1	2	3	4
17	Я озабочена	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждена и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительной	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотела бы быть такой же удачливой, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокойна, хладнокровна и собрана	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлива	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитной	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности производится с помощью ключа. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей необходимо использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30

баллов — низкая, 31–44 балла — умеренная; 45 и более — высокая. При уровне тревожности выше 45 баллов показана консультация психолога.

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4

30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Тест отношения беременной И.В. Добрякова

Тест содержит три блока утверждений, отражающих:

- А. Отношение женщины к себе беременной.
- Б. Отношение женщины к формирующейся системе «мать – дитя».
- В. Реакция беременной на отношение к ней окружающих.

В каждом блоке есть три раздела, в которых шкалируются различные понятия.

Они представлены пятью утверждениями, отражающими пять различных типов ПКГД. Испытуемой предлагается выбрать один из них, наиболее соответствующий ее состоянию.

«Просим Вас из пяти утверждений, представленных в блоках, выбрать одно, наиболее полно отражающее Ваше состояние».

А

I	1	Ничего не доставляет мне такого счастья, как сознание того, что я беременна	
	2	Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с тем, что я беременна	
	3	С тех пор, как я узнала, что беременна, я нахожусь в нервном напряжении	
	4	В основном мне приятно сознавать, что я беременна	
	5	Я очень расстроена тем, что беременна	
II	1	Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни	
	2	Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но я стала кое в чем себя ограничивать	
	3	Беременность я не считаю поводом для того, чтобы менять образ жизни	
	4	Беременность так изменила мой образ моей жизни, что она стала прекрасной	
	5	Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь им не суждено сбыться	
III	1	Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах	
	2	Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь	
	3	Я думаю, что во время родов все смогу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними	
	4	Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе	
	5	Я думаю о родах как о предстоящем празднике	

Б

I	1	Я сомневаюсь в том, что смогу справиться с обязанностями матери	
	2	Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью	
	3	Я не задумываюсь о предстоящем материнстве	
	4	Я уверена, что стану прекрасной матерью	
	5	Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью	
II	1	Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним	
	2	Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю	
	3	Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать	
	4	Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю	
	5	Я часто думаю о том, что ребенок, которого я вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, очень боюсь этого	
III	1	Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью	
	2	Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью	
	3	Я думаю, что буду кормить ребенка грудью	
	4	Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением ребенка грудью	
	5	Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью	

В

I	1	Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка	
	2	Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка	
	3	Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне	
	4	Из-за беременности я стала некрасивой, и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне	
	5	Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка	
II	1	Большинство близких мне людей разделяет мою радость по поводу беременности, и мне хорошо с ними	
	2	Не все близкие ко мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что я теперь нуждаюсь в особом отношении	
	3	Большинство близких мне людей не одобряют того, что я беременна, отношения с ними ухудшились	

	4	Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей	
	5	Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно, и это меня тревожит	
III	1	Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают, что я «в положении»	
	2	Мне немного не по себе, когда окружающие замечают, что я «в положении»	
	3	Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении»	
	4	Мне все равно, замечают окружающие или нет, что я «в положении»	
	5	Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении»	

**Таблица для внесения результатов обследования
по «Тесту отношения беременной»**

Блоки	Разделы	О	Г	Э	Т	Д
А	I	4	2	1	3	5
	II	2	3	4	1	5
	III	3	1	5	2	4
Б	I	5	3	4	1	2
	II	1	4	2	3	5
	III	3	1	2	5	4
В	I	3	2	1	5	4
	II	1	4	2	5	3
	III	5	4	3	2	1
	Всего					

В нижней строке таблицы («Всего») выставляется результат подсчета количества (но не суммы) отмеченных цифр в каждом столбце.

Столбец О — отражает утверждения, характеризующие преимущественно оптимальный тип ПКГД, Г — гипогестогнозический, Э — эйфорический, Т — тревожный, Д — депрессивный.

Если в результате тестирования набрано 7–9 баллов, соответствующих одному из типов ПКГД, он может считаться определяющим. Если ни по какому типу нет преобладания баллов ПКГД, возможно определить, какие подсистемы нуждаются в коррекции.

Пациентки с оптимальным типом ПКГД находятся в состоянии психологического комфорта. У женщин, имеющих эйфорический, тревожный и гипогестогнозический типы ПКГД может отмечаться повышенная вероятность развития нервно-психических реакций, соматических заболеваний или обострения хронических расстройств. Таким пациенткам показана консультация психолога.

Шкала депрессии Бека

Выберите по одному утверждению для каждого пункта опросника. Не раздумывайте долго при заполнении, поскольку правильных или неправильных ответов не существует, верным является тот ответ, который соответствует Вашему состоянию на данный момент. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе прежде, чем сделать выбор.

1. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я чувствую себя хорошо.
2. Мне плохо.
3. Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
4. Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. Выберите один из вариантов ответа:

1. Будущее не пугает меня.
2. Я боюсь будущего.
3. Меня ничто не радует.
4. Мое будущее беспросветно.

3. Выберите один из вариантов ответа:

1. В жизни мне большей частью везло.
2. Неудач и провалов у меня было больше, чем у кого-либо другого.
3. Я ничего не добился в жизни.
4. Я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду.

4. Выберите один из вариантов ответа:

1. Не могу сказать, что я неудовлетворен.
2. Как правило, я скучаю.
3. Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.
4. Меня не удовлетворяет абсолютно все.

5. Выберите один из вариантов ответа:

1. У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.
2. Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
3. У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
4. Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.

6. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я доволен собой.
2. Иногда я чувствую себя несносным.
3. Порой я испытываю комплекс неполноценности.
4. Я совершенно никчемный человек.

7. Выберите один из вариантов ответа:

1. У меня не складывается впечатления, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания.

2. Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной.
3. Я знаю, что заслуживаю наказания.
4. Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.

8. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я никогда не разочаровывался в себе.
2. Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
3. Я не люблю себя.
4. Я себя ненавижу.

9. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я ничем не хуже других.
2. Порой я допускаю ошибки.
3. Просто ужасно, как мне не везет.
4. Я сею вокруг себя одни несчастья.

10. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я люблю себя и не обижаю себя.
2. Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь.
3. Лучше было бы вообще не жить.
4. Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

11. Выберите один из вариантов ответа:

1. У меня нет причин плакать.
2. Бывает, что я и поплачу.
3. Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
4. Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

12. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я спокоен.
2. Я легко раздражаюсь.
3. Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
4. Мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.

13. Выберите один из вариантов ответа:

1. Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
2. Иногда я откладываю решение на потом.
3. Принимать решение для меня проблематично.
4. Я вообще никогда ничего не решаю.

14. Выберите один из вариантов ответа:

1. Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.
2. Меня волнует, что я неважно выгляжу.
3. Я выгляжу плохо.
4. Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. Выберите один из вариантов ответа:

1. Совершить поступок для меня не проблема.
2. Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг.

3. Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.
4. Я вообще не способен что-либо реализовать.

16. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.
2. По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.
3. Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.
4. Иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более 5 ч/сут.

17. Выберите один из вариантов ответа:

1. У меня сохранилась прежняя работоспособность.
2. Я быстро устаю.
3. Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.
4. Я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. Выберите один из вариантов ответа:

1. Аппетит у меня такой же, каким он был всегда.
2. У меня пропал аппетит.
3. Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде.
4. У меня вообще нет аппетита.

19. Выберите один из вариантов ответа:

1. Бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше.
2. Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.
3. У меня нет никакого желания бывать в обществе.
4. Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

20. Выберите один из вариантов ответа:

1. Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.
2. Секс уже не интересует меня так, как прежде.
3. Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.
4. Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.

21. Выберите один из вариантов ответа:

1. Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше.
2. У меня постоянно что-то болит.
3. Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.
4. Мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Обработка и интерпретация результатов

Баллы за ответы начисляются по следующей схеме: ответ «а» — 0 баллов, «б» — 1 балл, «в» — 3 балла, «г» — 4 балла.

Интерпретация результатов теста – степень депрессии: 0–4 балла — депрессия отсутствует, 5–7 баллов — легкая депрессия, 8–15 баллов — средний уровень депрессии, 16 баллов и более — высокий уровень депрессии.

При уровне депрессии 8 баллов и выше показана консультация психолога.