

RS Kérdőív

Kérjük olvassa el a kérdőív állításait és húzza alá, hogy az adott kijelentés mennyire jellemző Önre.

1. Sötétben látom a jövőmet.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

2. Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

3. Fölösleges igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert valószínűleg úgysem érem el.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

4. Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog változni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

*Ha úgy érzi, segítségre lenne szüksége, hívja a krízishelyzetben lévőknek rendszeresített, ingyenesen hívható **116-123**, vagy **06 80 820 111** telefonszámot!*

BDI Kérdőív

Kérjük olvassa el a kérdőív állításait és húzza alá, hogy az adott kijelentés mennyire jellemző Önre.

1. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

2. Semmiben nem tudok dönteni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

4. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit csináljak.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

5. Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

6. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

7. Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog változni.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

8. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

9. Állandóan hibáztatom magam.

Egyáltalán nem jellemző Alig jellemző Jellemző Teljesen jellemző

*Ha úgy érzi, segítségre lenne szüksége, hívja a krízishelyzetben lévőknek rendszeresített, ingyenesen hívható **116-123**, vagy **06 80 820 111** telefonszámot!*

Beck kérdőívek szerepe háziorvosi gyakorlatban

Nemzetközi adatokhoz hasonlóan az orvosi értelemben vett, és kezelést igénylő major depresszió prevalenciája a háziorvosi gyakorlatban hazánkban csak 6-10 százalék. Mivel a nem kezelt depressziók jelentik az öngyilkosságok legfontosabb rizikófaktorát, a depressziók (és különösen az öngyilkosságra hajlamos depressziók) korai felismerése rendkívül fontos. A major depresszióknak az alapellátásban történő felismerése lényegesen hozzájárul az öngyilkossági halálozás csökkenéséhez.

Számos vizsgálatból ismert, hogy az öngyilkosság szempontjából veszélyeztetett személyek a tettük elkövetését megelőző hetekben, hónapokban felkeresik háziorvosukat különféle – nem feltétlenül pszichés jellegű – panaszokkal. Ez egyben lehetőséget teremt arra, hogy még a szakszerű exploráció előtt – többnyire a váróteremben történő várakozás során – a beteg rövid, néhány egyszerű kérdésből álló kérdőívet töltsön ki, amit a nővér vagy asszisztens értékel, és az így kiszűrt, depresszióra vagy szuicidalitásra gyanús beteg vizsgálata a háziorvos által feltett célzott kérdésekkel folytatódjon. A Beck Reménytelenségi Skála és Beck Depresszió kérdőív kitöltése összesen pár percet vesz igénybe, viszont a prevencióban szerepük jelentős lehet.

Útmutató a kérdőívek használatához

Értékelési útmutató:

Egyáltalán nem jellemző: **0** pont
Alig jellemző: **1** pont
Jellemző: **2** pont
Teljesen jellemző: **3** pont

Mind a két kérdőív esetén a páciense válaszait a fentebb leírt útmutató alapján értékelje, majd adja össze a pontokat és a teendők alapján járjon el a továbbiakban.

Bővebb információkért keresse fel a www.callforhelp.hu/beck/ oldalt.

Beck Reménytelenségi Skála rövidített változata (RS):

Használati útmutató:

Kérjük, ezt a kérdőívet (a dokumentum első oldala) adja oda először a páciensnek, majd az értékelési útmutató alapján járjon el.

Teendők az összesített pontszám alapján:

0-1 pont: Nincs további teendő.

2-5 pont: A diagnózis megállapításához *Beck Depresszió Kérdőívet* (BDI, dokumentum második oldala) érdemes a pácienssel kitöltetni, és az alapján meghatározni a további teendőket.

6 vagy több pont: *Akut szuicid veszély* állt fent! Beteget feltétlenül pszichiáterhez kell irányítani és átadni neki a Lelki Elsősegélyszolgálat telefonszámát (116-123).

Forrás: A Beck-féle reménytelenség skála rövidített változatának vizsgálata Magyarországon egy országos reprezentatív felmérés tükrében (Perczel Forintos Dóra, Rózsa Sándor, Kopp Mária, 2002)

*Ha úgy érzi, segítségre lenne szüksége, hívja a krízishelyzetben lévőknek rendszeresített, ingyenesen hívható **116-123**, vagy **06 80 820 111** telefonszámot!*

Beck Depresszió Kérdőív rövidített változata (BDI)

Használati útmutató:

Valós pontszám kiszámítása: összesített pontszám*2,22.

Értékelés	Összesített pontszám	Valós pontszám
Normál tartomány	0-4 pont	0-9 pont
Enyhe depresszió	5-8 pont	10-18 pont
Közepesen súlyos depresszió	9-11 pont	19-24 pont
Súlyos Depresszió	12 vagy több pont	25 vagy több pont

Teendők VALÓS pontszám alapján:

0-18 pont (normál tartomány, illetve enyhe depresszió): Nincs további teendő.

19-24 pont (közepesen súlyos depresszió): Célszerű a DSM-5 major depresszió 9 tünetét végig kérdezni, és ha az első vagy a második tünet mellett további négy tünet megjelenik, akkor a depresszió kórisméje felállítható. Mérlegelendő a páciens pszichológushoz, pszichiáterhez irányítása (vagy szorosabb ellenőrzés mellett 3 hónap múlva a teszt megismétlése). Ha a páciensnek nincsenek szuicid gondolatai, akkor ezen nem szuicidális major depresszió kezelése az ismert elvek alapján a háziorvosi gyakorlatban is elkezdhető, ideális esetben pszichológus bevonásával, szükség esetén pszichiáter szakorvossal konzultálva, esetleg a beteget végleg hozzá irányítva. Egy enyhe vagy középsúlyos, nem szuicidális és jól együttműködő major depressziós beteg háziorvosi praxisban való kezelése semmivel sem nehezebb, és nem jelent nagyobb felelősséget, mint egy hipertóniás, diabéteszes vagy angina pectoris beteg észlelése és ellátása.

25 pont vagy több (súlyos depresszió): Major depresszió nagyon valószínű és a beteget mindenképpen pszichiáterhez kell irányítani és a Lelki Elsősegély Telefonszolgálat telefonszámát (116-123) átadni, függetlenül az esetlegesen jelenlévő szuicidalitástól.

Forrás: A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői a hazai mintán (Rózsa Sándor és mtsai., 2001)

Major depresszió tünetei (DSM-5 alapján):

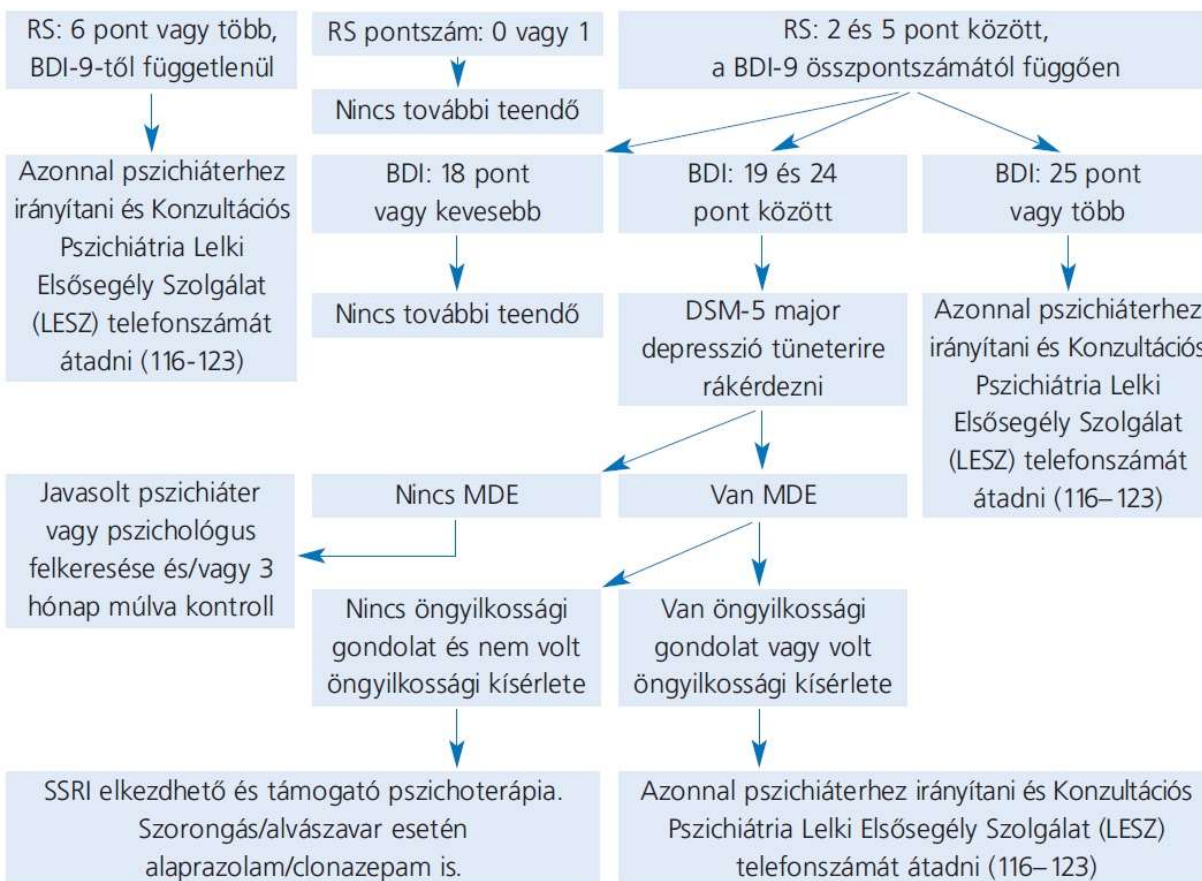
A major depresszió diagnózisához összesen minimálisan 5 tünetnek jelen kell lenni (legalább két hétig), de ezek közül az egyik mindenképpen az 1. vagy a 2. kell, hogy legyen.

1. Depressziós, szomorú, nyomott hangulat
2. Az érdeklődés és örömkészség jelentős csökkenése (anhedonia)
3. Jelentős testsúlycsökkenés vagy –gyarapodás (étvágytalanság vagy hízás)
4. Inszomnia vagy hiperszomnia (csökkent vagy fokozott alvás)
5. Nyugtalanág vagy gátoltság
6. Fáradtság, erőtlenység, anergia
7. Értéktelenség érzése, reménytelenség, önvádolás, bűntudat, esetleg depressziós téveszmék
8. Csökkent gondolkodási, koncentrációs és döntési képességek
9. Életuntagság, halálvágy, öngyilkossági gondolatok vagy kísérlet

Részletes leírásért keresse fel a www.callforhelp.hu/beck/ oldalt.

*Ha úgy érzi, segítségre lenne szüksége, hívja a krízishelyzetben lévőknek rendszeresített, ingyenesen hívható **116-123**, vagy **06 80 820 111** telefonszámot!*

A depresszió és szuicid veszély szűrése és kezelése a családorvosi praxisban (Rihmer és Torzsa, 2016)
 Rövid Beck Reménytelenség Skála (Rs – 4 kérdés) és a Rövid Beck Depresszió Kérdőív (BDI – 9 kérdés)
 kitöltése (MDE=major depressziós epizód)



Forrás: Rihmer Zoltán – Torzsa Péter: A depresszió és öngyilkossági rizikó szűrésének rövid módszere a háziorvosi gyakorlatban. In: *Házi orvos továbbképző szemle*, ISSN 1219-8641, 2016. (21. évf.), 9. sz., 584-589. p.)

*Ha úgy érzi, segítségre lenne szüksége, hívja a krízishelyzetben lévőknek rendszeresített, ingyenesen hívható **116-123**, vagy **06 80 820 111** telefonszámot!*