

Шкала Монтгомери – Асберг для оценки депрессии

Баллы начисляются следующим образом:

- за каждый ответ **A** начисляется 0 баллов
- за каждый ответ **B** начисляется 2 балла
- за каждый ответ **C** начисляется 4 балла
- за каждый ответ **D** начисляется 6 баллов

Если вы затрудняетесь с ответом, при наличии промежуточных состояний, возможно начисление нецелых баллов, например, 1,3, 4,5 и др. (этот комментарий вставить только в печатной версии)

Подведение итогов

Максимальное количество баллов — 60

От 0 до 15 баллов — у Вас нет депрессии

От 16 до 25 баллов — у Вас малый депрессивный эпизод

От 26 до 30 баллов — у Вас умеренный депрессивный эпизод

Более 30 баллов — у Вас большой депрессивный эпизод

1. Объективные (видимые) признаки подавленности

Проявления угнетенности, уныния, отчаяния (более выраженных, чем при обычном временном снижении настроения) в речи, в мимике и позе. Оцениваются в соответствии с глубиной снижения настроения.

- A.** Отсутствие
- B.** Выглядит подавленным, но настроение легко улучшается
- C.** Выглядит подавленным и несчастным большую часть времени
- D.** Выглядит крайне подавленным и угнетенным все время

2. Субъективные признаки подавленности

Сообщение пациента о депрессивном настроении независимо от того, насколько оно проявляется внешними признаками. Включает упадок духа, угнетенность или чувство беспомощности и безнадежности. Оценивается в соответствии с интенсивностью, продолжительностью и степенью того, насколько, по описанию пациента, сниженное настроение связано с внешними событиями.

- A.** Эпизодическая подавленность, связанная с внешними обстоятельствами
- B.** Печальное или подавленное настроение, легко поддающееся улучшению
- C.** Глубокое чувство угнетенности или уныния; настроение еще подвержено влиянию внешних событий
- D.** Постоянное и неизменное чувство подавленности, отчаяния или угнетенности

3. Внутреннее напряжение

Чувство болезненного дискомфорта, смятения, раздражения, психического напряжения, достигающего до паники, сильного страха или душевной боли.

- A.** Спокойное состояние; только чувство внутреннего напряжения
- B.** Эпизодическое чувство раздражения или болезненного дискомфорта

- C. Постоянное чувство внутреннего напряжения, периодическая паника, преодолеваемая большим с большим трудом
- D. Неослабевающий крайне выраженный страх или душевная боль; непреодолимая паника

4. Недостаточный сон

Уменьшение продолжительности или глубины сна в сравнении с привычными для пациента характеристиками сна.

- A. Обычный сон
- B. Незначительно затрудненное засыпание или несколько укороченный, поверхностный или прерывистый сон
- C. Укороченный сон, не менее 2 часов
- D. Менее 2–3 часов сна

5. Снижение аппетита

Утрата аппетита. Оценивается в соответствии со степенью утраты желания поесть или усилий заставить себя принять пищу.

- A. Нормальный или повышенный аппетит
- B. Несколько сниженный аппетит
- C. Отсутствие аппетита; пища не имеет вкуса
- D. Необходимость принуждения для приема пищи

6. Нарушение концентрации внимания

Трудности собраться с мыслями вплоть до утраты способности сконцентрироваться. Оценивается в соответствии с интенсивностью, частотой и степенью утраты способности концентрировать внимание.

- A. Нет нарушений концентрации
- B. Эпизодически трудно собраться с мыслями
- C. Затруднения концентрации и длительного сосредоточения со снижением способности читать или поддерживать разговор
- D. Утрата способности читать или участвовать в разговоре без значительных усилий

7. Апатия

Затруднения начать какую-либо деятельность или замедленность начала и выполнения повседневной деятельности.

- A. Отсутствие затруднения начать какую-либо деятельность; отсутствие замедленности
- B. Затруднения начать какую-либо деятельность
- C. Затруднения начать простую повседневную деятельность, выполнение которой требует дополнительных усилий
- D. Полная апатия; неспособность выполнить что-либо без посторонней помощи

8. Утрата способности чувствовать

Субъективное ощущение снижения интереса к окружающему миру или деятельности, обычно доставляющей удовольствие. Снижение способности адекватно эмоционально реагировать на внешние события или людей.

- A. Нормальный интерес к окружающему и людям
- B. Снижение способности получать удовольствие от того, что обычно интересно
- C. Утрата интереса к окружающему; утрата чувств к друзьям и знакомым

- D. Ощущение эмоционального паралича, утраты способности испытывать гнев, печаль или удовольствие, полной или даже болезненной утраты чувств к близким и друзьям

9. Пессимистические мысли

Идеи собственной вины, малоценности, самоуничижения, греховности или раскаяния.

- A. Отсутствие пессимистических мыслей
- B. Эпизодические идеи неудачливости в жизни, самоуничижения или малоценности
- C. Постоянное самообвинение или конкретные, но еще рациональные, идеи виновности или греховности; нарастающая пессимистическая оценка будущего
- D. Бредовые идеи полного краха, раскаяния или неискупимого греха; абсурдное и непоколебимое самообвинение

10. Суицидальные мысли

Чувство, что жить больше не стоит, что естественная смерть — желаемый исход; суицидальные мысли и приготовления к самоубийству.

- A. Жизнь приносит удовольствие или воспринимается такой, какая она есть
- B. Усталость от жизни; эпизодические мысли о самоубийстве
- C. Возможно, лучше умереть; суицидальные мысли становятся привычными, а самоубийство рассматривается как возможный способ решения проблем при отсутствии конкретных суицидальных планов или намерений
- D. Конкретное планирование совершения самоубийства при первой возможности; активные приготовления к самоубийству