



**Servizio di Monitoraggio e Intervento  
precoce per la lotta agli esordi  
della sofferenza mentale e  
psicologica nei giovani**

## QUESTIONARIO SDS (Self-rating Depression Scale)

Nome e Cognome .....

Età .....

Sesso F M

Data.....

**Istruzioni:** legga attentamente ciascuna delle 20 frasi elencate qui sotto: in che misura ciascuna di queste frasi descrive come lei si è sentito nel corso di quest'ultima settimana? si è sentito così "quasi mai o raramente", "qualche volta", "spesso", "quasi sempre"? per ogni frase faccia una crocetta nella colonna che le sembra la più appropriata a descrivere come si è sentito.

	Quasi mai o raramente	Qualche volta	Spesso	Quasi sempre
1. Mi sento giù di corda e triste	1	2	3	4
2. Al mattino mi sento meglio	4	3	2	1
3. Ho crisi di pianto o avrei voglia di piangere	1	2	3	4
4. La notte ho problemi con il sonno	1	2	3	4
5. Mangio come al solito	4	3	2	1
6. Provo ancora piacere nella vita sessuale	4	3	2	1
7. Mi sono accorto che sto perdendo peso	1	2	3	4
8. Ho problemi di stitichezza	1	2	3	4
9. Il mio cuore batte più in fretta del solito	1	2	3	4
10. Mi sento stanco senza motivo	1	2	3	4
11. Mi sento la mente lucida come al solito	4	3	2	1
12. Faccio le cose con la stessa facilità di prima	4	3	2	1
13. Mi sento irrequieto e non riesco a star fermo	1	2	3	4
14. Mi sento speranzoso riguardo al futuro	4	3	2	1
15. Sono più irritabile del solito	1	2	3	4
16. Riesco facilmente a prendere le decisioni	4	3	2	1
17. Mi sembra di esser utile e benevolo	4	3	2	1
18. La mia vita è abbastanza piena	4	3	2	1
19. Mi sembra che gli altri starebbero meglio se io fossi morto	1	2	3	4
20. Provo ancora piacere nelle cose come prima	4	3	2	1