**Geriatrik Depresyon Ölçeği**

Lütfen yaşamınızın son bir haftasında kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin aşağıdaki soruları kendiniz için uygun olan yanıtı işaretleyerek yanıtlayınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Evet** | **Hayır** |
| 1) Yaşamınızdan temelde memnun musunuz? |  |  |
| 2) Kişisel etkinlik ve ilgi alanlarınızın çoğunu halen sürdürüyor musunuz? |  |  |
| 3) Yaşamınızın bomboş olduğunu hissediyor musunuz? |  |  |
| 4) Sık sık canınız sıkılır mı? |  |  |
| 5) Gelecekten umutsuz musunuz? |  |  |
| 6) Kafanızdan atamadığınız düşünceler nedeniyle rahatsızlık duyduğunuz olur mu? |  |  |
| 7) Genellikle keyfiniz yerinde midir? |  |  |
| 8) Başınıza kötü bir şey geleceğinden korkuyor musunuz? |  |  |
| 9) Çoğunlukla kendinizi mutlu hissediyor musunuz? |  |  |
| 10) Sık sık kendinizi çaresiz hissediyor musunuz? |  |  |
| 11) Sık sık huzursuz ve yerinde duramayan biri olur musunuz? |  |  |
| 12) Dışarıya çıkıp yeni bir şeyler yapmaktansa, evde kalmayı tercih eder misiniz? |  |  |
| 13) Sıklıkla gelecekten endişe duyuyor musunuz? |  |  |
| 14) Hafızanızın çoğu kişiden daha zayıf olduğunu hissediyor musunuz? |  |  |
| 15) Sizce şu anda yaşıyor olmak çok güzel bir şey midir? |  |  |
| 16) Kendinizi sıklıkla kederli ve hüzünlü hissediyor musunuz? |  |  |
| 17) Kendinizi şu andaki halinizle değersiz hissediyor musunuz? |  |  |
| 18) Geçmişle ilgili olarak çokça üzülüyor musunuz? |  |  |
| 19) Yaşamı zevk ve heyecan verici buluyor musunuz? |  |  |
| 20) Yeni projelere başlamak sizin için zor mudur? |  |  |
| 21) Kendinizi enerji dolu hissediyor musunuz? |  |  |
| 22) Çözümsüz bir durum içinde bulunduğunuzu düşünüyor musunuz? |  |  |
| 23) Çoğu kişinin sizden daha iyi durumda olduğunu düşünüyor musunuz? |  |  |
| 24) Sık sık küçük şeylerden dolayı üzülür müsünüz? |  |  |
| 25) Sık sık kendinizi ağlayacakmış gibi hisseder misiniz? |  |  |
| 26) Dikkatinizi toplamakta güçlük çekiyor musunuz? |  |  |
| 27) Sabahları güne başlamak hoşunuza gidiyor mu? |  |  |
| 28) Sosyal toplantılara katılmaktan kaçınır mısınız? |  |  |
| 29) Karar vermek sizin için kolay oluyor mu? |  |  |
| 30) Zihniniz eskiden olduğu kadar berrak mıdır? |  |  |

**Geriatrik Depresyon Ölçeği Skoru:**