**Шкала сниженного настроения Зунга**

1. Я чувствую подавленность и тоску.

2. Утром я чувствую себя лучше всего.

3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.

4. У меня плохой ночной сон.

5. Аппетит у меня не хуже обычного.

6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.

7. Я замечаю, что теряю вес*.*

8. Меня беспокоят запоры.

9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.

10. Я устаю без всяких причин.

11. Я мыслю так же ясно, как всегда.

12. Мне легко делать то, что я умею.

13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.

14. У меня есть надежды на будущее.

15. Я более раздражителен, чем обычно.

16. Мне легко принимать решения.

17. Я чувствую, что полезен и необходим.

18. Я живу достаточно полной жизнью.

19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.

20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

|  |
| --- |
|  |