

우울 자가 진단

다음 문항은 당신이 우울한 정도를 스스로 알아보기 위한 것입니다.
문장을 읽고, 지난 2주간 당신의 상태를 가장 잘 설명하는 항목을 골라 체크 하세요.
점수 계산 및 해석은 뒷장에 있습니다.

	지난 2주간 나는,	전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 슬프고 기분이 울적이다.				
2	나의 앞날에 희망이 없다고 느껴진다.				
3	내 자신이 무가치한 실패자라고 생각된다.				
4	나른 다른 삶에 비해 열등하고 뭔가 잘못되어 있다고 느껴진다.				
5	나는 매사에 내 자신을 비판하고 자책한다.				
6	어떤 일을 판단하고 결정하기가 어렵다.				
7	나는 쉽게 화가 나고 짜증이 난다.				
8	진로, 취미, 가족, 친구에 대한 관심을 잃었다.				
9	어떤 일에 내 자신을 억지로 내몰지 않으면 일을 하기가 힘들다.				
10	나의 외모는 추하다고 생각한다.				
11	식욕이 없다. 또는 지나치게 많이 먹는다.				
12	불면으로 고생하며 잠을 개운하게 자지 못한다. 도가 지나치게 피곤하여 너무 많이 잔다.				
13	성(SEX)에 대한 관심을 잃었다.				
14	나의 건강에 대한 걱정을 많이 한다.				
15	인생은 살 가치가 없으면 죽는 게 낫다는 생각을 한다.				

우울 자가 진단 점수 계산 및 결과

체크한 점수를 합산해주세요!

전혀 아니다 (0점)	가끔 그렇다 (1점)	자주 그렇다 (2점)	항상 그렇다 (3점)	합계

0점~10점: 현재 우울하지 않은 상태입니다.

11점~20점: 정상적이지만 가벼운 우울 상태입니다. 자신의 기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력이 필요합니다.

21~30점: 무시하기 힘든 우울 상태입니다. 우울 상태를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요하며, 이러한 상태가 2개월 이상 지속될 경우에는 전문가에게 도움을 요청합니다.

31~45점 이상: 심한 우울 상태입니다. 전문가와 함께 우울한 상태를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요합니다.