

Test Depression

Dernière mise à jour : 12-08-2008

Test de Goldberg pour mesurer la dépression

1 - Mesure de la dépression.

Ce test utilise le système Goldberg de mesure de la dépression, veuillez sélectionner pour chaque question une réponse basée sur ce que vous avez ressenti pour une durée d'une semaine.

Ce test N'EST PAS élaboré en vu d'un diagnostic, mais est plutôt destiné à mesurer votre humeur. Vous pouvez aussi consulter la Mesure de l'Exaltation.

Si vous obtenez un résultat élevé par cette mesure et suspectez que vous êtes en dépression et/ou en manie, prenez des dispositions pour une évaluation psychiatrique. A la fin de ce test, vous pouvez imprimer le résultat et le montrer à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale.

- Echelle des réponses :

- 0 = Pas du tout
- 1 = Un tout petit peu
- 2 = Un peu
- 3 = Modérément
- 4 = Plutôt pas mal
- 5 = Beaucoup

Questions

- J'ai fait tout lentement
- Mon avenir m'est apparu sans espoir.
- J'ai éprouvé des difficultés à me concentrer lorsque je lisais.
- Toute joie et tout plaisir m'ont semblé avoir disparu de ma vie.
- J'ai éprouvé des difficultés à prendre des décisions.
- J'ai perdu de l'intérêt pour des choses que étaient importante pour moi.
- Je me suis senti triste, déprimé et malheureux.
- J'ai été agité et je ne suis arrivé pas à me détendre.
- Je me suis senti fatigué.
- J'ai trouvé qu'il était difficile de faire des choses ou même d'essayer.
- Je me suis senti coupable et j'ai eu l'impression d'une punition méritée
- J'ai eu l'impression d'être bloqué(e).
- Je me suis senti vide - plus mort(e) que vif(ve)
- Mon sommeil a été perturbé : trop peu, ou beaucoup trop ou agité.
- Je me suis demandé COMMENT je pouvais bien me suicider.
- Je me sens empêché, enchaîné.
- Je me sens d'humeur morose même s'il m'arrive qlque chose de bien
- J'ai pris ou perdu du poids sans raison apparente (régime, restos...)

Résultats :

Votre résultat est X . Veuillez utiliser les données suivantes pour déterminer votre niveau.

Il faut vous souvenir que ceci n'est aucunement un diagnostic et si vous pensez souffrir d'un trouble de l'humeur ou avez des l'impression de vous faire du mal, veuillez chercher de l'aide auprès d'une professionnel de la santé. Vous pouvez imprimer la page et la donner à votre médecin.

Résultats : Etats possibles :

- 54+ Dépression sévère
- 36 - 53 Dépression moyenne à sévère
- 22 - 35 Dépression modérée à moyenne
- 18 - 21 Proche de la dépression
- 10 - 17 Probablement une déprime
- 0 -9 Probablement pas de dépression

<http://www.trappedminds.org/screening/depression/>

Remarque : si vous souffrez de dépressions répétées, il se peut fort bien que vous soyez bipolaire, les phases "hautes" (hypomanie) pouvant passer inaperçues.