

SDS (Zung Self-Rating Depression Scale)

Source : Zung, W.W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General psychiatry*, 12, 63-70.

Version anglaise :

<http://healthnet.umassmed.edu/mhealth/ZungSelfRatedDepressionScale.pdf>

Patient's initials _____

Date of assessment: _____

Please read each statement and decide how much of the time the statement describes how you have been feeling during the past several days.

Make check mark in appropriate column	A little of the time	Some of the time	Good part of the time	Most of the time
I feel down-hearted and blue				
Morning is when I feel the best				
I have crying spells or feel like it				
I have trouble sleeping at night				
I eat as much as I used to				
I still enjoy sex				
I notice that I am losing weight				
I have trouble with constipation				
My heart beats faster than usual				
I get tired for no reason				
My mind is as clear as it used to be				
I find it easy to do the things is used to				
I am restless and can't keep still				
I feel hopeful about the future				
I am more irritable than usual				
I find it easy to make decisions				
I feel that I am useful and needed				
My life is pretty full				
I feel that others would be better off if I were dead				
I still enjoy the things I used to do				

SDS (Zung Self-rating Depression Scale)

Source : Zung, W.W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General psychiatry*, 12, 63-70.

Version néerlandophone révisée :

<http://www.hulpgids.nl>

		Zelden of nooit	Soms	Vaak	(bijna) Altijd
Minder dan 50 punten =binnen normale grenzen					
50 - 59 =minimale tot milde depressie					
60 - 69 =matige tot duidelijke depressie					
70 en hoger =ernstige tot zeer ernstige depressie					
1.	Ik voel me somber en neerslachtig	1	2	3	4
2.	's Morgens voel ik me het best	4	3	2	1
3.	Ik heb huilbuien of zou wel willen huilen	1	2	3	4
4.	Ik slaap slecht	1	2	3	4
5.	Ik eet net zoveel als vroeger	4	3	2	1
6.	Ik vind het kijken naar, samenzijn of praten met een aantrekkelijke man of vrouw leuk	4	3	2	1
7.	Ik heb het gevoel dat ik magerder word	1	2	3	4
8.	Ik heb last van verstopping	1	2	3	4
9.	Mijn hart klopt sneller dan normaal	1	2	3	4
10.	Ik word moe van niets	1	2	3	4
11.	Mijn gedachten zijn nog net zo helder als vroeger	4	3	2	1
12.	ik heb het gevoel dat alles me even makkelijk afgaat als vroeger	4	3	2	1
13.	Ik ben rusteloos en kan niet stil zitten	1	2	3	4
14.	Ik zie de toekomst met vertrouwen tegemoet	4	3	2	1
15.	Ik raak sneller geërgerd of geprikkeld dan vroeger	1	2	3	4

16.	Ik vind het gemakkelijk om beslissingen te nemen	4	3	2	1
17.	Ik voel dat ik nuttig en nodig ben	4	3	2	1
18.	Mijn leven is aardig gevuld	4	3	2	1
19.	Ik heb het gevoel dat het voor anderen beter zou zijn als ik dood was	1	2	3	4
20.	Ik beleef nog net zoveel plezier in de dingen als vroeger	4	3	2	1

SDS (Zung Self-Rating Depression Scale)

Traduction libre en français non validée

Source : Zung, W.W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General psychiatry*, 12, 63-70.Version anglaise : <http://healthnet.umassmed.edu/mhealth/ZungSelfRatedDepressionScale.pdf>

Initiales du patient : _____

Date de l'examen : _____

S'il vous plaît, lisez chaque item et décidez à quelle fréquence la déclaration décrit la façon dont vous vous êtes senti(e)s au cours des derniers jours.

Marquez d'une croix la colonne appropriée	Un peu	Parfois, de temps en temps	Une bonne partie du temps	La plupart du temps
Je me sens découragé(e) et faible				
Le matin est le moment où je me sens le mieux				
J'ai des crises de larmes ou comme si j'en avais				
J'ai du mal à dormir la nuit				
Je mange autant que d'habitude				
J'apprécie toujours le sexe				
Je remarque que je perds du poids				
J'ai des problèmes de constipation				
Mon cœur bat plus vite que d'habitude				
Je suis fatigué(e) sans raison				
Moin esprit est aussi clair que d'habitude				
Je trouve aisé de faire les choses que j'ai l'habitude de faire				
Je suis inquiet(e) et je ne peux pas rester tranquille				
Je me sens optimiste envers le futur				
Je suis plus irritable que d'habitude				
Je trouve cela aisé de prendre des décisions				
Je me sens utile et nécessaire				
Ma vie est assez complète				
Je pense que les autres se sentiraient mieux si j'étais mort(e)				
Je continue à apprécier les choses que je fais				