Блок 1: Емоційний стан

1. Мене часто турбує почуття смутку, туги або порожнечі.
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

2.Я почуваюся безпорадним/-ою, мені здається, що нічого не вийде виправити.
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

3.Мені здається, що ніхто мене не розуміє або ніхто мене не любить.
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

4.Дрібниці легко виводять мене з себе, я відчуваю злість або роздратування.
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

5.Я плачу частіше, ніж зазвичай, або мені постійно хочеться плакати.
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

Блок 2: Інтереси та навчання

6. Мені важко радіти речам, які раніше приносили задоволення (ігри, хобі, зустрічі).
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто
   Г)постійно

7. Мені важко зосередитися на навчанні, читанні чи навіть перегляді фільму.
   А)ніколи

   Б)іноді

   В)часто
   Г)постійно

8. Я відчуваю, що втрачаю енергію, мені важко змусити себе щось зробити (апатія).
   А)ніколи
   Б)іноді
   В)часто

Г)постійно

9. Я віддаю перевагу тому, щоб бути наодинці, уникаю спілкування з друзями чи рідними.
А)ніколи

Б)іноді

В)часто

Г)постійно

Блок 3: Фізичний стан

10. У мене порушився сон: я довго не можу заснути, прокидаюся вночі або сплю занадто багато.

А)ніколи

Б)іноді
В)часто
Г)постійно
11. погано їм (немає апетиту) або, навпаки, постійно переїдаю.
А)ніколи

Б)іноді

В)часто
Г)постійно

12. Я відчуваю постійну фізичну втому, навіть якщо нічого важкого не робив/-ла.
А)ніколи

Б)іноді

В)часто

Г)постійно

Блок 4: Думки

13. Я часто звинувачую себе: «Я нікчема», «В усьому винен/-на я».
А)ніколи

Б)іноді

В)часто
Г)постійно

14. Мене відвідують думки, що моє майбутнє безглузде, або думки про те, щоб завдати собі шкоди.
15. А)ніколи
16. Б)іноді
17. В)часто
18. Г)постійно

Дайте відповіді на твердження нижче, оцінюючи свій стан за останні 2 тижні: **0 (ніколи)**, **1 (іноді)**, **2 (часто)** або **3 (постійно)**.

Як оцінити результати:

- **0 – 10 балів:** Ваш емоційний стан у межах норми. Легкий сум є природним, але якщо він затягнувся, приділіть час відпочинку

- **11 – 25 балів:** Висока ймовірність наявності помірних депресивних симптомів або емоційного вигорання. Варто поговорити про це з батьками, шкільним психологом або звернутися до фахівця.

- **26 балів і більше:** Ознаки, що вказують на високий рівень депресії. Вам обов'язково потрібна підтримка фахівця (психотерапевта чи підліткового психолога).