

Gotlandskalaen til vurdering af depression hos mænd

Wolfgang Rutz, M.D.,
Ph.D.
Psykiater, Visby

Zoltán Rihmer, M.D., Ph.D.
Psykiater, Budapest

Arne Daltég, Ph.D.
Psykolog, Visby

Dansk version Per Bech, Lis Raabæk Olsen, Vibeke Nørholm, Psykiatrisk Forskningsenhed, Hillerød

Har du selv eller har andre i løbet af den sidste måned bemærket, at du opfører dig anderledes, end du plejer, og i givet fald på hvilken måde?

		Slet ikke	Til en vis grad	Passer meget godt	I høj grad
1.	Lavere stresstærskel/ mere stresset end du plejer	☐	☐	☐	☐
2.	Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	☐	☐	☐	☐
3.	Følelse af udbrændthed og tomhed	☐	☐	☐	☐
4.	Konstant, uforklarlig træthed	☐	☐	☐	☐
5.	Mere irriteret, rastløs og frustreret	☐	☐	☐	☐
6.	Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	☐	☐	☐	☐
7.	Søvnforstyrrelser: Sover for meget/for lidt/uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	☐	☐	☐	☐
8.	Især om morgenen at have en følelse af uro/ængstelse/ ubehag	☐	☐	☐	☐
9.	Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt	☐	☐	☐	☐
10.	Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du selv eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	☐	☐	☐	☐
11.	Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dyster, negativ eller præget af håbløshed hvor alt ser sort ud?	☐	☐	☐	☐
12.	Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	☐	☐	☐	☐
13.	Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd der indebærer fare.	☐	☐	☐	☐

Slet ikke
= 0

Til en vis grad
= 1

Passer meget godt
= 2

I høj grad
= 3

Points

0–13: Ingen tegn på depression

14–26: Depression mulig. Specifik behandling, herunder psykofarmakologisk, muligvis indiceret.

27–39: Tydelige tegn på depression. Specifik behandling, herunder psykofarmakologisk, klart indiceret.