

Шкала Монгомери – Асберг для оценки депрессии

1– Объективные признаки пониженного настроения

Проявления угнетенности, уныния, отчаяния (более выраженные, чем при обычном преходящем «плохом настроении»), проявляющиеся в речи, мимике и позе. Оцениваются в соответствии с глубиной и стойкостью снижения настроения.

0. Подавленность отсутствует
- 1.
2. Выглядит подавленным, но легко оживляется
- 3.
4. Выглядит печальным и несчастным большую часть времени
- 5.
6. Постоянно выглядит угнетенным. Чрезвычайно подавлен.

2 – Субъективные признаки подавленности

Сообщение пациента о депрессивном настроении, независимо от того, насколько оно проявляется внешними признаками. Включает упадок духа, угнетенность или чувство беспомощности и безнадежности. Оценивается в соответствии с интенсивностью, продолжительностью или степенью того, насколько, по описанию пациента, сниженное настроение связано с внешними событиями.

0. Эпизодическая подавленность, связанная с обстоятельствами
- 1.
2. Печален или подавлен, но легко отвлекается
- 3.
4. Глубокое чувство угнетенности или уныния; настроение еще подвержено влиянию внешних обстоятельств
- 5.
6. Постоянное и неизменное чувство подавленности, отчаяния и угнетенности

3 – Внутреннее напряжение

Чувство болезненного дискомфорта, смятения, раздражения, психического напряжения, доходящего до паники, сильного страха или душевной боли.

0. Спокоен. Лишь мимолетное внутреннее напряжение
- 1.
2. Эпизодически испытывает раздражение и ощущение болезненного дискомфорта
- 3.
4. Стойкое чувство внутренней напряженности или эпизодическая паника, которая требует усилий для ее преодоления
- 5.
6. Неослабевающий страх или душевная боль. Непреодолимая паника

4 – Нарушения сна

Уменьшение продолжительности или глубины сна в сравнении с привычными для пациента характеристиками сна.

0. Сон не нарушен
- 1.
2. Незначительное затруднение засыпания или несколько укороченный, поверхностный или прерывистый сон
- 3.
4. Сон укорочен не менее, чем на 2 часа
- 5.
6. Продолжительность сна менее 2-3 часов

5 – Снижение аппетита

Чувство утраты аппетита. Оценивается в соответствии со степенью утраты желания поесть или усилий заставить себя принять пищу.

0. Нормальный или повышенный аппетит
- 1.
2. Несколько сниженный аппетит
- 3.
4. Отсутствие аппетита. Пища не имеет вкуса
- 5.
6. Необходимо принуждение для приема пищи

6 – Нарушения концентрации внимания

Трудности собраться с мыслями вплоть до утраты способности сконцентрироваться. Оценивается в соответствии с интенсивностью, частотой и степенью утраты способности сконцентрировать внимание.

0. Нет трудностей концентрации
- 1.
2. Эпизодически трудно собраться с мыслями
- 3.
4. Затруднения концентрации и длительного сосредоточения со снижением способности читать или вести беседу
- 5.
6. Утрата способности читать или вести беседу без значительных усилий

7 – Усталость

Затруднения начать какую-либо деятельность или замедленность начала и выполнения повседневной деятельности

0. Трудности в начале деятельности сомнительны, отсутствие замедленности
- 1.
2. Затруднение начать активную деятельность
- 3.
4. Трудности начать рутинные действия, сопряженные с затратой сил
- 5.
6. Сильная вялость, неспособность делать хоть что-нибудь без помощи

8 – Неспособность испытывать чувства

Субъективное ощущение снижения интереса к окружающему или деятельности, обычно доставляющим удовольствие. Снижение способности адекватно эмоционально реагировать на внешние события или людей

0. Нормальный интерес к окружающему и людям
- 1.
2. Снижение способности получать удовольствие от обычных интересов
- 3.
4. Утрата интереса к окружающему, утрата чувств к друзьям и близким
- 5.
6. Явления эмоционального паралича, неспособность испытывать гнев, горе или удовольствие, мучительное отсутствие чувств к родственникам и друзьям

9 – Пессимистические мысли

Идеи собственной вины, малоценности, самоуничижения, греховности или раскаяния.

0. Отсутствие пессимистических мыслей
- 1.
2. Эпизодические мысли о собственной неспособности добиваться успеха, самоупреки и самоуничижение
- 3.
4. Постоянное самообвинение или конкретные, но еще сохраняющие рациональность, идеи вины или греха. Нарастающая пессимистическая оценка будущего
- 5.
6. Бредовые идеи полного краха, раскаяния или неискупаемого греха; абсурдное и непоколебимое самообвинение.

10 – Суицидальные мысли

Чувство, что жить больше не стоит, что естественная смерть – желаемый исход; мысли и приготовления к самоубийству. Суицидальные попытки сами по себе не должны изменять оценку.

0. Доволен жизнью или принимает ее такой, какая она есть
- 1.
2. Усталость от жизни. Лишь мимолетные суицидальные мысли
- 3.
4. Возможно лучше было бы умереть; суицидальные мысли становятся привычными, а самоубийство рассматривается как возможный способ решения проблем при отсутствии конкретных суицидальных планов или намерений
- 5.
6. Конкретное планирование самоубийства при первой возможности; активные приготовления к самоубийству

Сумма баллов:

Ключ (интерпретация): 0—6 — норма

7—19 — лёгкое депрессивное расстройство

20—34 — депрессивное расстройство средней степени тяжести

более 34 — депрессивное расстройство тяжелой степени

Пояснения: клинического интервью занимает примерно 20—25 минут