

## EPDS-ОПРОСНИК (Venäjä/ryska)

Обведите, пожалуйста, кружком тот вариант ответа, который наиболее полно отражает ваше самочувствие за последние 7 дней, не за сегодняшний!

*За последние 7 дней:*

1. Я был в состоянии смеяться и видеть во всем светлую сторону
  0. Так же, как обычно
  1. Почти так же, как обычно
  2. Гораздо меньше, чем обычно
  3. Совсем нет
  
2. Я с радостью думал о том, что произойдет
  0. Так же, как обычно
  1. Несколько меньше, чем обычно
  2. Гораздо меньше, чем обычно
  3. Совсем нет
  
3. Я слишком сильно обвинял себя, когда что-то пошло не так
  0. Да, по большей части
  1. Да, иногда
  2. Нет, не так часто
  3. Нет, никогда
  
4. Я чувствовал испуг и беспокойство без всякой видимой причины
  0. Нет, совсем нет
  1. Нет, вряд ли
  2. Да, иногда
  3. Да, очень часто
  
5. Я чувствовал страх или панику без особых причин
  0. Да, очень часто
  1. Да, иногда
  2. Нет, довольно редко
  3. Нет, совсем нет
  
6. У меня возникло слишком много проблем
  0. Да, по большей части, я не мог ни за что взяться
  1. Да, иногда я был не в состоянии делать что-то так же хорошо, как обычно
  2. Нет, по большей части, я был в состоянии справиться с проблемами довольно хорошо
  3. Нет, я был в состоянии справляться с делами так же, как обычно
  
7. Я чувствовал себя таким несчастным, и мне было так грустно, что я не мог спать
  0. Да, по большей части
  1. Да, довольно часто
  2. Нет, редко
  3. Нет, никогда

8. Мне было грустно
0. Да, по большей части
  1. Да, довольно часто
  2. Нет, редко
  3. Нет, никогда
9. Я чувствовал себя таким несчастным, что плакал
0. Да, почти всегда
  1. Да, довольно часто
  2. Только один или два раза
  3. Нет, никогда
10. Меня посещала мысль наложить на себя руки
0. Да, довольно часто
  1. Да, иногда
  2. Нет, вряд ли
  3. Никогда