

## Test di Autovalutazione della Depressione

Questo breve test ti aiuterà a valutare se potresti essere affetto da sintomi di depressione e se potrebbe essere utile considerare una consulenza professionale.

**Istruzioni:** Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

---

1. Mi sento triste, vuoto o senza speranza per gran parte della giornata.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

2. Ho perso interesse o piacere nelle attività che solitamente mi piacevano.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

3. Mi sento stanco o senza energia quasi ogni giorno.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

4. Ho difficoltà a dormire o, al contrario, dormo troppo.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

5. Ho difficoltà a concentrarmi o a prendere decisioni, anche per questioni semplici.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

6. Mi sento spesso inutile o con poca autostima.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

7. Ho pensieri frequenti su morte o su farla finita.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

8. Ho perso o guadagnato molto peso senza volerlo o ho perso l'appetito.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

9. Trovo difficile provare interesse per gli altri o mi isolo dalle persone a me vicine.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

10. Provo sensazioni di irrequietezza o al contrario mi sento rallentato fisicamente e mentalmente.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

---

## Calcolo del Punteggio

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0 e 30**.

- **0-9: Livello Basso di Depressione**

Non sembra esserci un rischio significativo di depressione, ma continua a monitorare il tuo stato d'animo.

- **10-19: Livello Moderato di Depressione**

Potresti sperimentare alcuni sintomi di depressione. Valutare un colloquio con un professionista potrebbe aiutarti a comprendere meglio la tua situazione.

- **20-30: Livello Elevato di Depressione**

I sintomi sembrano influenzare notevolmente la tua vita quotidiana. Potrebbe essere utile considerare una consulenza con uno specialista per ricevere supporto e gestire questi sintomi.

---

## Cosa fare con il tuo risultato

Se il tuo punteggio è medio o alto e ti senti sopraffatto da questi sintomi, potresti trarre beneficio da un consulto con un professionista della salute mentale. La depressione è un problema comune, ma con il giusto supporto è possibile ritrovare benessere e serenità.