



San Diego's Voice on Mental Illness

For more information about depression, support groups, and classes call:

NAMI San Diego Helpline

1.800.523.5933 or 619.543.1434

check our website at www.namisaniego.org

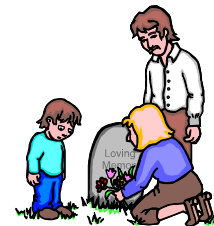
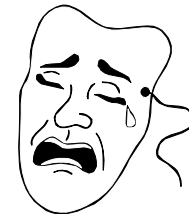
or email us at information@namisd.org

DEPRESSION SELF-QUIZ

Over the past 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

Not at all Several Days More than half the days Nearly every day

1. Little interest or pleasure in doing things
2. Feeling down, depressed or hopeless
3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much
4. Feeling tired or having little energy
5. Poor appetite or overeating
6. Feeling bad about yourself, or feeling that you are a failure or have let yourself or your family down
7. Trouble concentrating on things such as reading the newspaper or watching television
8. Moving or speaking so slowly that other people notice. Or the opposite – being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual
9. Thinking that you would be better off dead, or wanting to hurt yourself in some way



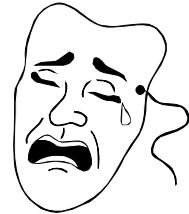
Review your answers.

- If you checked “several days” or higher for feelings that you would be better off dead or wanting to hurt yourself, **then make an appointment to see your doctor.**
- If you are thinking of harming yourself, get help immediately: make your feelings known to someone who can help you. **Your doctor is an excellent person to tell.**
- If you checked “several days” or higher for more than 4 questions then discuss the answers with a doctor. **Only a doctor can make a diagnosis of depression.**
- Having repeated thoughts of death or suicide is the most serious symptom of depression. **Tell someone who can help you – your doctor. Don't delay – do it now.**

AUTO-QUESTIONARIO DE DEPRESION

En las pasadas dos semanas, que tan seguido le han molestado alguno de los siguientes problemas?

- | | <i>Para Nada</i> | <i>Varios Días</i> | <i>Mas de la mitad de los días</i> | <i>Casi todos los días</i> |
|--|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 10. Poco interés o placer en hacer cosas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Sintiéndose bajo de humor, triste, o sin esperanzas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Dificultad al dormirse, quedarse dormido, o durmiendo mucho | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Sintiéndose cansado o con poca energía. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Poco apetito o comiendo demasiado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Sintiéndose mal sobre si mismo, sintiéndose un fracaso o que se ha decepcionado usted o a su familia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Dificultad concentrándose en cosas tales como leer el periódico o mirando televisión | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Moviéndose o hablando lentamente al grado que otra gente lo nota. O lo opuesto – moviéndose mas de lo común y estando inquieto | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Pensando que seria mejor estar muerto, o queriendo lastimarse de alguna manera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Revise sus respuestas.

- Si indico "varios días" o mas arriba en teniendo sentimientos que seria mejor estar muerto o queriendo lastimarse, **entonces haga una cita con su doctor.**
- Si esta pensando en lastimarse, busque ayuda inmediatamente: Cuénteles a alguien que le puede ayudar el como se siente. **Su doctor es una persona excelente a quien contarle.**
- Si indico "varios días" o a más de 4 preguntas, entonces platique sobre sus respuestas con un doctor. **Solo un doctor puede hacer un diagnostico de depresión.**
- El tener pensamientos repetidos sobre muerte y suicidio es el síntoma más peligroso de la depresión. **Cuénteles a alguien que puede ayudarle – su doctor. No Espere – Hágalo en este momento.**

