

Thang Đánh giá trầm cảm Zung (SDS)

	Không có	Đôi khi	Phần lớn thời gian	Hầu hết hoặc tất cả thời gian
1. Tôi cảm thấy chán nản và thất vọng				
2. Tôi cảm thấy thoải mái nhất vào buổi sáng				
3. Tôi khóc hoặc muốn được khóc				
4. Ban đêm tôi không ngủ được				
5. Tôi vẫn ăn uống ngon miệng như trước kia				
6. Tôi vẫn còn hứng thú tình dục				
7. Tôi thấy đang bị sút cân				
8. Tôi bị táo bón				
9. Tim tôi đập nhanh hơn thường lệ				
10. Tôi thấy mệt mỏi chẳng rõ nguyên nhân				
11. Trí óc tôi vẫn minh mẫn như thường lệ				

12. Tôi thấy dễ dàng làm mọi việc như thường lệ				
13. Tôi thấy bồn chồn và không thể ngồi yên được				
14. Tôi vẫn hy vọng ở tương lai				
15. Tôi dễ cáu kỉnh, bực bội hơn thường lệ				
16. Tôi dễ dàng đưa ra các quyết định				
17. Tôi cảm thấy mình có ích và được cần tới				
18. Cuộc sống của tôi khá đầy đủ				
19. Tôi cảm thấy những người xung quanh sẽ thấy thoải mái hơn nếu tôi chết đi				
20. Tôi vẫn thích thú với mọi việc như trước kia				

Cách tính điểm: Điểm tối đa là 80.

- 0 – 49: không có trầm cảm,
- 50 – 80: có trầm cảm.