

1. Tristeza

- 0 Não me sinto triste.
- 1 Sinto-me triste a maior parte do tempo.
- 2 Estou sempre triste.
- 3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar isto.

2. Pessimismo

- 0 Não me sinto desencorajado em relação ao meu futuro.
- 1 Sinto-me mais desencorajado em relação ao meu futuro do que costumava sentir-me.
- 2 Não espero que as coisas me corram bem.
- 3 Não tenho qualquer esperança no futuro e sinto que a minha situação só vai piorar.

3. Fracasso no passado

- 0 Não me sinto um falhado.
- 1 Falhei mais do que deveria ter falhado.
- 2 Quando olho para o passado, vejo muitos fracassos.
- 3 Sinto que sou uma pessoa completamente falhada.

4. Perda de prazer

- 0 Continuo a ter o mesmo prazer que tinha nas coisas que gosto.
- 1 Já não tenho tanto prazer nas coisas como anteriormente.
- 2 Tenho muito pouco prazer nas coisas que anteriormente me satisfaziam.
- 3 Não tenho prazer nenhum nas coisas que anteriormente me satisfaziam.

5. Sentimentos de culpa

- 0 Não me sinto culpado de nada em particular.
- 1 Sinto-me culpado por muitas coisas que fiz ou que deveria ter feito.
- 2 Sinto-me bastante culpado a maior parte do tempo.
- 3 Sinto-me sempre culpado.

6. Sentimentos de punição

- 0 Não sinto que estou a ser castigado.
- 1 Sinto que posso vir a ser castigado.
- 2 Espero vir a ser castigado.
- 3 Sinto que estou a ser castigado.

7. Desprezo por si próprio

- 0 Sinto-me tão bem comigo próprio agora como anteriormente.
- 1 Perdi a confiança em mim.
- 2 Estou desiludido comigo.
- 3 Não gosto de mim próprio.

8. Autocrítica

- 0 Não me critico ou culpo mais do que é habitual.
- 1 Sou mais crítico em relação a mim do que costumava ser.
- 2 Culpo-me por todos os meus defeitos.
- 3 Culpo-me por tudo o que acontece de mal.

9. Pensamentos ou desejos suicidas

- 0 Não penso em suicidar-me.
- 1 Penso em suicidar-me, mas não seria capaz de fazê-lo.
- 2 Gostaria de me suicidar.
- 3 Gostaria de me suicidar se tivesse oportunidade.

10. Choro

- 0 Não choro mais do que costumava chorar.
- 1 Choro mais agora do que costumava chorar.
- 2 Choro por qualquer pequena coisa.
- 3 Apetece-me chorar, mas não sou capaz.

11. Agitação

- 0 Não estou mais agitado ou inquieto do que é habitual.
- 1 Sinto-me mais agitado ou inquieto do que é habitual.
- 2 Estou tão agitado que é difícil ficar quieto.
- 3 Estou tão agitado que tenho de estar em constante movimento ou a fazer algo.

12. Perda de interesse

- 0 Não perdi o interesse por outras pessoas ou actividades.
- 1 Estou menos interessado nas outras pessoas ou actividades do que anteriormente.
- 2 Perdi grande parte do interesse pelas outras pessoas ou actividades.
- 3 É difícil interessar-me por qualquer coisa.