

Punglyndismat fyrir aldraða (GDS)

Nafn: _____ Dagsetning: _____

Merktu við það svar sem á best við líðan þína síðustu vikuna. Já Nei

	Já	Nei
1. Ertu yfirleitt sátt(ur) við lífið og tilveruna?		
2. Stundarðu áhugamál þín minna en þú ert vön / vanur?		
3. Finnst þér tilveran tómleg?		
4. Leiðist þér oft?		
5. Er bjart framundan?		
6. Sækja á þig óþægilegar hugsanir sem þú losnar ekki við?		
7. Ertu yfirleitt í góðu skapi?		
8. Óttastu að eitthvað slæmt muni henda þig?		
9. Ertu yfileitt ánægð / ánægður?		
10. Finnst þér þú oft vera hjálparvana?		
11. Ertu oft eirðarlaus og óþolinmóð(ur)?		
12. Viltu heldur vera heima en fara og fást við eitthvað nýtt?		
13. Hefurðu oft áhyggjur af framtíðinni?		
14. Finnst þér minni þitt verra en minni flestra jafnaldra þinna?		
15. Nýturðu lífsins þessa dagana?		
16. Ertu oft niðurdregin(n) eða döpur / dapur?		
17. Finnst þér þú vera einskis nýt(ur) þessa dagana?		
18. Hefurðu áhyggjur af því sem liðið er?		
19. Finnst þér tilveran spennandi?		
20. Er erfitt að byrja á nýjum verkefnum?		
21. Finnst þér þú vera full(ur) orku?		
22. Finnst þér aðstæður þínar vera vonlausar?		
23. Finnst þér flestir hafa það betra en þú?		
24. Leyfirðu smámunum oft að koma þér úr jafnvægi?		
25. Ertu oft gráti nær?		
26. Áttu erfitt með að einbeita þér?		
27. Ertu oftast í góðu skapi þegar þú ferð á fætur á morgnana?		
28. Fordrastu að fara út á meðal fólks?		
29. Áttu auðvelt með að taka ákvarðanir?		
30. Hugsarðu eins skýrt og áður?		