**WHO-5 Well-Being Index (1998) Индекс хорошего самочувствия**

**Инструкция:**

Пожалуйста, отметьте в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | В течение двух последних недель | Все Время  5 | Большую часть времени  4 | Более половины всего времени  3 | Менее половины всего времени  2 | Иногда  1 | Никогда  0 |
| 1 | У меня было хорошее настроение и чувство бодрости |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Я чувствовал себя  спокойным и раскованным |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствовал себя активным и энергичным |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я просыпался с чувством свежести и отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Моя жизнь была наполнена интересными  для меня событиями |  |  |  |  |  |  |

**Подсчет:**

Складываются цифры, соответствующие ответам по пяти вопросам. Результат представлен рядом от 0 – наихудшая возможность до 25 – наилучшее качество жизни

Чтобы получить процентное выражение от 0 до 100 необходимо умножить полученную сумму на 4.

**Примечание! TestPad подсчитывает только сумму баллов. В процентное выражение не переводит.**

**Интерпретация:**

Необходимо проводить MDI (ICD10) для диагностики большой депрессии, если сумма составляет 13 или менее или если хотя бы на один вопрос получен ответ 0 или 1.