

**LISTAHAN SA MGA SINTOMAS SA KASUBÔ (KAUGALINGONG PAGPAHAYAG)
(IDS-SR)**

NGALAN: _____ PETSÀ KARON _____

Palihog bilugi ang tubag sa matag bahin nga pinakamaayong mohulagway sa imoha sa niaging 7 ka adlaw.

1. Pagkatulog:
 - 0 Dili ko abtan kapin 30 minutos para makatulog.
 - 1 Usahay (3 ka adlaw o ubus pa sa niaging 7 ka adlaw) dili moubus sa 30 minutos para ko makatulog.
 - 2 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) dili moubus sa 30 minutos para ko makatulog.
 - 3 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) maabtan ko og kapin 60 minutos para ko makatulog.
2. Pagkatulog sa Gabii:
 - 0 Wala ko'y pukaw-pukaw sa gabii.
 - 1 Dili mahimutang ug mabaw akong pagkatulog, ug makadiyot ko makapukaw kada gabii.
 - 2 Makapukaw ko sa labing minos kausa kada gabii, pero dali ra ko makabalik og tulog.
 - 3 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) makapukaw ko sobra kausa kada gabii unya kapin 20 minutos pa usa ko makabalik og tulog.
3. Pagmata'g Sayo pa Kaayo:
 - 0 Kasagaran makamata ko dili molabaw sa 30 minutos usa ko kinahanglang mobangon.
 - 1 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) makamata ko kapin 30 minutos usa ko kinahanglang mobangon.
 - 2 Kasagaran makamata ko dili moubus sa usa ka oras usa ko kinahanglang mobangon, apan mobalik ko og tulog sa katapusan.
 - 3 Makamata ko dili moubus sa usa ka oras usa ko kinahanglang mobangon, pero dili na ko dayon makabalik og tulog.
4. Sobra og Katulog:
 - 0 Matulog ko nga dili molampas sa 7-8 oras kada gabii nga wala ko nagatulog sa adlaw.
 - 1 Matulog ko nga dili molampas sa 10 oras, apil na akong katulog sa adlaw, sa tibuok 24 oras.
 - 2 Matulog ko nga dili molampas sa 12 oras, apil na akong katulog sa adlaw, sa tibuok 24 oras.
 - 3 Matulog ko nga molampas sa 12 oras, apil na akong katulog sa adlaw, sa tibuok 24 oras.
5. Pagkasubô:
 - 0 Wala ko masubô.
 - 1 Masubô ko usahay (3 ka adlaw o ubus pa sa niaging 7 ka adlaw).
 - 2 Masubô ko kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw).
 - 3 Masubô ko kasagaran.
6. Pagkadali Sapoton:
 - 0 Wala ko makasinati og pagkadali sapoton.
 - 1 Usahay (3 ka adlaw o ubus pa sa niaging 7 ka adlaw) dali ko sapoton.
 - 2 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) dali ko sapoton.
 - 3 Kasagaran makasinati ko og tumang kadali sapoton.
7. Pagkabalaka o Pagkatensyonado:
 - 0 Wala ko mabalaka o gitensyon.
 - 1 Mabalaka (gitensyon) ko usahay (3 ka adlaw o ubus pa sa niaging 7 ka adlaw).
 - 2 Mabalaka (gitensyon) ko kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw).
 - 3 Kasagaran makasinati ko og tumang kabalaka (katensyon).
8. Reaksyon sa Imong Pagbati sa Maayo o Gusto Nimong Panghitabo:
 - 0 Ang akong pagbati mohayag sa usa ka nabatasang lebel sa pipila ka oras kung anus-a naay maayong panghitabo.
 - 1 Ang akong pagbati mohayag apan wala nako gibati ang nabatasan nga kaugalingon kung anus-a naay maayong panghitabo.
 - 2 Ang akong pagbati mohayag lang tungod sa limitadong natad sa gusto nako nga panghitabo.
 - 3 Ang akong pagbati dili gyud mohayag bisan kung anus-a naay pinakamaayo o pinakagusto nako nga panghitabo na mahitabo sa akong kinabuhi.
9. Pagbati Mahatungod sa Oras sa Adlaw:
 - 0 Walay naandang kalabutan ang akong pagbati sa oras sa adlaw.
 - 1 Kanunay ang akong pagbati may kalabutan sa oras sa adlaw tungod sa panghitabo sa palibot (pananglitan, kung nag-inusara o nagatrabaho).
 - 2 Sa kasagaran, ang akong pagbati mas may kalabutan sa oras sa adlaw kaysa sa panghitabo sa palibot.
 - 3 Ang akong pagbati klaro ug matagnaang mas maayo o mas daotan sa taknang oras kada adlaw.
- 9A. Ang pagbati ba nimo kasagaran mas daotan sa buntag, hapon o gabii? (bilugi ang usa, kon angay)
- 9B. Ang pagbag-o bag-o ba sa imong pagbati tungod sa imong palibot? (bilugi ang usa: oo o dili)

10. Ang Kalidad sa Imong Pagbati:

- 0 Ang akong pagbati (paminaw sa sulod) nga akong nasinati nabatasan ra kaayo nga pagbati.
- 1 Nagbati ko og kasubô na susama ra sa kasubô nako kung ako namatyan o gibiyaan sa usa ka taong duul sa ako.
- 2 Nagbati ko og kasubô na naay gamay nga kalahian sa kasubô nako kung ako namatyan o gibiyaan sa taong duul sa ako.
- 3 Nagbati ko og kasubô pero kining kasubô lahi ra sa klase nga kasubô nga naay kalabutan sa kagul-anan o kawad-an (tungod sa namatyan o gibiyaan ko sa taong duul sa ako).

Palihog tubaga ang usa ra sa 11 o 12 (dili ang duha)

11. Pagminos sa Gana sa Pagkaon:

- 0 Walay pagbag-o sa akong naandan nga gana sa pagkaon.
- 1 Mokaon ko'g medyo dili kanunay ug mas gamay sa naandan.
- 2 Mas gamay akong kinaon kaysa naandan ug tungod pa sa pagpugos sa akong kaugalingon.
- 3 Panalagsa ra gyud ko mokaon sulod sa 24 oras ug kini pagpugos pa gyud sa kaugalingon o pagdani sa uban nga kumaon ko.

12. Dugang Gana sa Pagkaon:

- 0 Walay pagbag-o sa akong naandan nga gana sa pagkaon.
- 1 Gibati nako nga kinahanglan ko mokaon kanunay pa kaysa akong naandan.
- 2 Nabatasan na nako nga mas kanunay mokaon o/ug mas daghan pa sa akong naandan.
- 3 Murag gitulod ko nga mokaon og hilabihan sa oras sa pagkaon ug sa oras sa meryenda.

Palihog tubaga ang usa ra sa 13 o 14 (dili ang duha)

13. Pagkubos sa Timbang (Sulod sa Niaging 14 ka Adlaw):

- 0 Walay pagbag-o sa akong timbang.
- 1 Paminaw nako nga nakubsan og gamay akong timbang.
- 2 Mikubos og 1 kilo o kapin pa ang akong timbang.
- 3 Mikubos og 2 kilo o kapin pa ang akong timbang.

14. Pagdugang sa Timbang (Sulod sa Niaging 14 ka Adlaw):

- 0 Walay pagbag-o sa akong timbang.
- 1 Paminaw nako nga mibug-at og gamay akong timbang.
- 2 Midugang og 1 kilo o kapin pa ang akong timbang.
- 3 Midugang og 2 kilo o kapin pa ang akong timbang.

15. Pagpamalandong/Paghimo'g Desisyon:

- 0 Walay pagbag-o sa naandan nakong kasarang sa pagpamalandong o paghimo'g desisyon.
- 1 Usahay dili dayon ko kadesisyon ug maglatagaw akong huna-huna.
- 2 Kasagaran maningkamot kong ipatunong ang akong pagmatngon o maghimo'g desisyon.
- 3 Dili ko makapamalandong kaayo para mobasa o dili ko makahimo'g bisan mga gagmay'ng desisyon.

16. Pagtan-aw sa Akong Kaugalingon:

- 0 Gitan-aw nako ang akong kaugalingon nga naay katakus susama sa ubang tao.
- 1 Mas ginabasol nako ang akong kaugalingon tandi sa naandan.
- 2 Dako akong pagtoo nga ako ang hinungdan sa problema sa uban.
- 3 Kasagaran kong maghuna-huna sa dagko ug gagmay'ng sayup sa akong kaugalingon.

17. Pagtan-aw sa Akong Kaugmaon:

- 0 Malaumon ang akong pagtan-aw sa akong kaugmaon.
- 1 Usahay madulumon/negatibo ang akong pagtan-aw sa akong kaugmaon apan sa katibuk-an nitoo ko nga magmaayo ra ang tanan.
- 2 Sigurado ko nga wala kaayo'y gisaad nga mga maayong butang sa akong haduul nga kaugmaon (1-2 bulan).
- 3 Wala ko'y makitang paglaum nga naay maayong mahitabo nako bisan unsang oras sa akong kaugmaon.

18. Paghuna-huna sa Kamatayon o Paghikog:

- 0 Wala ko nagahuna-huna sa paghikog o kamatayon.
- 1 Gibati nako nga haw-ang ang kinabuhi o natingala ko kung naay katakus pa ang mabuhi.
- 2 Naghuna-huna ko'g paghikog o kamatayon pipila ka beses sulod sa pipila ka gutlo sa usa ka semana.
- 3 Naghuna-huna ko'g paghikog o kamatayon pipila ka beses sa usa ka adlaw bahin sa mga detalye niani o naghimo ko'g detalyadong plano sa paghikog o gisulayan na nako maghikog.

19. Kasagarang Interes:

- 0 Walay pagbag-o sa naandan na pagkainteresado nako sa ubang tao o buluhaton.
- 1 Namatikdan nako nga dili na kaayo ko interesado sa ubang tao o buluhaton.
- 2 Nakita nako nga naa ko'y interes sa usa o duha ra ka kaniadtong buluhaton nako.
- 3 Halos wala na gyud ko'y interes sa mga kaniadtong buluhaton nako.

20. Lebel sa Kalagsik:

- 0 Walay pagbag-o sa akong naandang kalagsik.
- 1 Mas dali ra ko kapoyon tandi sa naandan.
- 2 Kinahanglan nako maningkamot gyud nga masugdan o mahuman ang akong naandang inadlaw nga buluhaton (pananglitan sa pagpamalit, panon-an sa balay, pagluto o pagsulod sa trabaho).
- 3 Dili gyud nako mahimo ang naandan nakong inadlaw nga buluhaton tungod kay wala na gyud ko'y kalagsik.

21. Kasarang sa Kalipayan o Kalingawan (walay apil ang seks):

- 0 Nalipay ko sa mga makalingaw nga buluhaton sosama ra sa naandan.
- 1 Dili nako gibati ang naandan nakong kalipay sa mga makalingaw nga buluhaton.
- 2 Panalagsa ra ko makabati og kalipay sa bisag unsang buluhaton.
- 3 Dili na ko makabati'g kalipay sa bisan unsang butang.

22. Interes sa Seks (Palihog Graduhi ang Interes, dili ang Aktibidad):

- 0 Interesado ko sa seks sama sa naandan.
- 1 Ang akong interes sa seks medyo minus na o dili nako mabati ang kalipay sa seks sumala sa naandan.
- 2 Gamay na lang ang akong pangandoy sa seks o panalagsa na lang ko malipay sa seks.
- 3 Wala na gyud ko'y interes o gibati nga kalipay gikan sa seks.

23. Pagbati nga mas nagkahinay:

- 0 Ang akong paghuna-huna, pagsulti ug linihukan susama gihapon sa naandang kadali.
- 1 Akong nakita nga nagkahinay akong paghuna-huna o ang akong tingog nahimong pagaw o laay.
- 2 Maabtan ko'g pipila ka segundo para makatubag sa kadaghanan sa mga pangutana ug sigurado ko nagkahinay na akong paghuna-huna.
- 3 Kanunay di nako matubag ang mga pangutana nga walay dakong paningkamot.

24. Dili mapahimutang nga Pagbati:

- 0 Dili nako bation ang dili pagkahimutang.
- 1 Kanunay dili ko mapahimutang, ginalubag nako akong mga kamot, ug kinahanglan pa nako nga bag-uhon ang akong posisyon sa paglingkod.
- 2 Naa ko'y kalit nga sugyot maglihok-lihok ug dili gyud ko mahimutang.
- 3 Usahay dili ko kadugay og lingkod, unya magsige ko'g lakaw-lakaw.

25. Mga Gibating Sakit:

- 0 Wala ko'y gibating kabug-at sa akong mga bukton ug tiil o bisan unsang sakit.
- 1 Usahay mobati ko og sakit sa ulo, tiyan, likod o lutahan apan kini usahay ra nako bation ug dili kini makapugong sa mga butang nga gikinahanglan nako buhaton.
- 2 Kasagaran bation nako ang mga sakit sama niini.
- 3 Kining mga sakit alaot kaayo nga maoy makapugong sa akong ginabuhat.

26. Uban pang sintomas sa kalawasan:

- 0 Wala ko bisan unsa niining mga sintomas: paspas nga pagpitik sa kasing-kasing, hanap nga panan-aw, paningot, init ug bugnaw nga pagkilab, panakit sa dughan, iregular nga pagpitik-pitik sa kasing-kasing, taginting sa dalunggan, o pagpangurog.
- 1 Naa ko niining ubang sintomas apan dili kaayo grabe ug usahay ra nako bation.
- 2 Naa ko pipila niining sintomas ug ubay-ubay kining nakahasol nako.
- 3 Naa ko pipila niining sintomas ug kung motukar sila mapugos ko'g undang sa akong ginabuhat.

27. Mga sintomas sa Pagkalisang/Pagkahadlok:

- 0 Wala ko'y gibati nga yugto sa pagkalisang o laing pagkahadlok (sa hayop o taas nga lugar).
- 1 Duna ko'y mga dili kaayo grabeng yugto sa kalisang o kahadlok apan dili kini kasagaran makabag-o sa akong batasan o makapugong sa akong adlaw-adlaw nga buluhaton.
- 2 Duna ko'y mga mahinungdanong yugto sa kalisang o kahadlok nga mopugos nako'g bag-o sa akong batasan apan dili kini makapugong sa akong adlaw-adlaw nga buluhaton.
- 3 Duna ko'y mga yugto sa kalisang o tumang kahadlok dili moubus sa kausa sa usa ka semana nga maoy makapugong sa akong adlaw-adlaw nga buluhaton.

28. Gahing Paglibang/kalibanga:

- 0 Walay pagbag-o sa naandan nakong pagkalibang.
- 1 Naa ko'y hunong-hunong nga gahing pagkalibang o kalibanga nga dili kaayo grabe.
- 2 Kasagaran naa ko'y kalibanga o gahing pagkalibang apan dili kini makasamok sa akong adlaw-adlaw nga buluhaton.
- 3 Naa ko'y gahing pagkalibang o kalibanga nga ginaimnan nako og tambal o nakasamok sa akong adlaw-adlaw na buluhaton.

29. Pagkasensitibo sa Ubang Tawo:

- 0 Dili gyud ko dali mobati og pagsalikway, pagbiay-biay, pagsaway o pagpahiubos nako sa ubang tao.
- 1 Usahay mobati ko og pagsalikway, pagbiay-biay, pagsaway o pagpahiubos nako sa ubang tao.
- 2 Kanunay mobati ko og pagsalikway, pagbiay-biay, pagsaway o pagpahiubos nako sa ubang tao apan kini naay gamay nga epekto sa akong mga relasyon o trabaho.
- 3 Kanunay mobati ko og pagsalikway, pagbiay-biay, pagsaway o pagpahiubos nako sa ubang tao ug kini makadaot sa akong mga relasyon o trabaho.

30. Pagkahago/Pisikal nga Kabaskog:

- 0 Wala ko nakasinati og pisikal nga pagbati'g kahago ug pagkawala sa kabaskog.
- 1 Usahay makasinati ko'g panahon nga naay kahago ug pagkawalay kabaskog apan kini walay negatibo nga epekto sa akong trabaho, pag-eskwela o buluhaton.
- 2 Kanunay (4 ka adlaw or sobra pa sa niaging 7 ka adlaw) mobati ko'g kahago (pagkawalay kabaskog).
- 3 Kasagaran mobati ko'g kahago (pagkawalay kabaskog) sa pipila ka oras sa usa ka adlaw, sa pipila ka adlaw kada semana.

Salamat

Sangkad 0-84 Puntos: _____

©1982, A. John Rush, M.D.