

हताशा के लक्षणों की सूची (अपनी-रिपोर्ट)
(IDS-SR)

पूरा नाम: _____

आज की तारीख _____

कृपया हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर गोला लगाएँ, जो पिछले 7 दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।

1. सोना:

- 0 मुझे सोने में कभी भी 30 मिनट से ज्यादा नहीं लगते।
- 1 मुझे आधे से कम बार (पिछले 7 दिन में से 3 दिन या कम), सोने में कम-से-कम 30 मिनट लगते हैं।
- 2 मुझे आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), सोने में कम-से-कम 30 मिनट लगते हैं।
- 3 मुझे आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), सोने में 60 मिनट से ज्यादा लगते हैं।

2. रात की नींद:

- 0 मैं रात में नहीं जागती/नहीं जागता।
- 1 मुझे बिना चैन के, हल्की नींद आती है और मैं हर रात कुछ बार थोड़े समय के लिए जागती हूँ/जागता हूँ।
- 2 मैं रात में कम-से-कम एक बार जागती हूँ/जागता हूँ, लेकिन फिर मैं आसानी से सो जाती हूँ/सो जाता हूँ।
- 3 मैं आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), रात में एक से ज्यादा बार जागती हूँ/जागता हूँ और 20 मिनट या अधिक समय तक जागती रहती हूँ/जागता रहता हूँ।

3. बहुत जल्दी जागना:

- 0 ज्यादातर, जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे पहले जाग जाती हूँ/जाग जाता हूँ, जो 30 मिनट से ज्यादा नहीं होता।
- 1 आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे 30 मिनट से पहले जाग जाती हूँ/जाग जाता हूँ।
- 2 लगभग हमेशा, जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे कम-से-कम एक घंटा पहले जाग जाती हूँ/जाग जाता हूँ, लेकिन मैं फिर सो जाती हूँ/सो जाता हूँ।
- 3 जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे कम-से-कम एक घंटा पहले जाग जाती हूँ/जाग जाता हूँ, और फिर सो नहीं पाती/सो नहीं पाता।

4. बहुत ज्यादा सोना:

- 0 मैं रात में 7-8 घंटों से ज्यादा नहीं सोती/नहीं सोता, और दिन में झपकी नहीं लेती/नहीं लेता।
- 1 मैं 24 घंटों में 10 घंटों से ज्यादा नहीं सोती/नहीं सोता, जिसमें झपकियाँ शामिल हैं।
- 2 मैं 24 घंटों में 12 घंटों से ज्यादा नहीं सोती/नहीं सोता, जिसमें झपकियाँ शामिल हैं।
- 3 मैं 24 घंटों में 12 घंटों से ज्यादा सोती हूँ/सोता हूँ, जिसमें झपकियाँ शामिल हैं।

5. उदास महसूस करना:

- 0 मैं उदास महसूस नहीं करती/महसूस नहीं करता।
- 1 मैं आधे से कम बार (पिछले 7 दिन में से 3 दिन या कम), उदास महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 2 मैं आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), उदास महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 3 मैं लगभग हर समय, उदास महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।

6. चिड़चिड़ा महसूस करना:

- 0 मैं चिड़चिड़ा महसूस नहीं करती/महसूस नहीं करता।
- 1 मैं आधे से कम बार (पिछले 7 दिन में से 3 दिन या कम), चिड़चिड़ा महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 2 मैं आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), चिड़चिड़ा महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 3 मैं लगभग हर समय बहुत ज्यादा चिड़चिड़ा महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।

7. चिंता या टेंशन महसूस करना:

- 0 मैं चिंता या टेंशन महसूस नहीं करती/महसूस नहीं करता।
- 1 मैं आधे से कम बार (पिछले 7 दिन में से 3 दिन या कम), चिंता (टेंशन) महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 2 मैं आधे से ज्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज्यादा), चिंता (टेंशन) महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।
- 3 मैं लगभग हर समय बहुत ज्यादा चिंता (टेंशन) महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ।

8. अच्छी या मनचाही बातों पर आपका मन:

- 0 जब अच्छी बातें होती हैं, तो मेरा मन सामान्य रूप से खिल जाता है और वह बहुत घंटों तक खिला रहता है।
- 1 जब अच्छी बातें होती हैं, तो मेरा मन खिल जाता है, लेकिन मुझे खुद के बारे में सामान्य महसूस नहीं होता।
- 2 बस कुछ मनचाही बातों से मेरा मन कुछ ही खिलता है।
- 3 मेरा मन बिल्कुल भी नहीं खिलता, चाहे मेरे जीवन में बहुत अच्छी और मनचाही बातें ही क्यों न हों।

9. आपके मन और दिन के समय का संबंध:

- 0 मेरे मन और दिन के समय में कोई सामान्य संबंध नहीं है।
- 1 आसपास की बातों के कारण अक्सर मेरे मन का दिन के समय से संबंध रहता है (जैसे, अकेले होना, काम करना)।
- 2 आम तौर से, मेरे मन का संबंध आसपास की बातों के बजाय दिन के समय से ज्यादा रहता है।
- 3 हर रोज़ दिन के खास समय पर मेरा मन साफ़ तौर से बेहतर या खराब रहता है, जिसका अंदाज़ा लगाया जा सकता है।

9A. क्या आपका मन आम तौर से सुबह, दोपहर या शाम को खराब रहता है? (एक पर गोला लगाएँ, यदि लागू हो)

9B. क्या आपके मन में आसपास की बातों से बदलाव आता है? (हाँ या नहीं - एक पर गोला लगाएँ)

10. आपके मन की स्थिति:

- 0 मेरा जो मन (भीतर महसूस होना) होता है, वह बहुत कुछ सामान्य मन है।
- 1 मेरा मन उदास है, लेकिन यह उदासी काफ़ी कुछ वैसी ही है जैसी उदासी मुझे तब महसूस होती जब मेरा कोई करीबी मर जाता या छोड़कर चला जाता।
- 2 मेरा मन उदास है, लेकिन यह उदासी उस उदासी से कुछ अलग है जैसी मुझे तब महसूस होती जब मेरा कोई करीबी मर जाता या छोड़कर चला जाता।
- 3 मेरा मन उदास है, लेकिन यह उस उदासी से अलग है जो दुख या नुकसान से जुड़ी होती है।

कृपया 11 को पूरा करें या 12 को (दोनों को नहीं)

11. भूख कम होना:

- 0 मेरी सामान्य भूख में कोई बदलाव नहीं आया।
- 1 मैं कुछ-कुछ सामान्य से कम बार या कम खाना खाती हूँ/खाता हूँ।
- 2 मैं सामान्य से बहुत कम खाती हूँ/खाता हूँ और उसके लिए मुझे कोशिश करनी पड़ती है।
- 3 24 घंटों में मैं कभी-कभार खाती हूँ/खाता हूँ, और वह भी तब जब मैं बहुत ज्यादा कोशिश करूँ या दूसरे लोग मुझे खिलाने के लिए पीछे पड़ें।

12. भूख ज्यादा लगना:

- 0 मेरी सामान्य भूख में कोई बदलाव नहीं आया।
- 1 मुझे सामान्य से ज्यादा बार खाने की ज़रूरत महसूस होती है।
- 2 मैं अकसर सामान्य से ज्यादा बार और/या ज्यादा खाना खाती हूँ/खाता हूँ।
- 3 मुझे खाने के समय और दो खानों के समय के बीच, दोनों मामलों में ज्यादा खाने की इच्छा होती है।

कृपया 13 को पूरा करें या 14 को (दोनों को नहीं)

13. वज़न घटना (पिछले 14 दिनों में):

- 0 मेरे वज़न में बदलाव नहीं आया।
- 1 मुझे लगता है कि मेरा वज़न कुछ घटा है।
- 2 मेरा वज़न 1 किलो या इससे ज्यादा घट गया।
- 3 मेरा वज़न 2 किलो या इससे ज्यादा घट गया।

14. वज़न बढ़ना (पिछले 14 दिनों में):

- 0 मेरे वज़न में बदलाव नहीं आया।
- 1 मुझे लगता है कि मेरा वज़न कुछ बढ़ा है।
- 2 मेरा वज़न 1 किलो या इससे ज्यादा बढ़ गया।
- 3 मेरा वज़न 2 किलो या इससे ज्यादा बढ़ गया।

15. ध्यान देना/फ़ैसला करना:

- 0 ध्यान देने या फ़ैसले करने की मेरी सामान्य क़ाबिलीयत में बदलाव नहीं आया।
- 1 मैं कभी-कभी फ़ैसला नहीं ले पाती/नहीं ले पाता या कभी-कभी मेरा ध्यान भटकता रहता है।
- 2 किसी चीज़ पर ध्यान देने के लिए या कोई फ़ैसला करने के लिए मुझे ज्यादातर जोर लगाना पड़ता है।
- 3 मैं पढ़ने के लिए क़ाफ़ी ध्यान नहीं दे पाती/नहीं दे पाता या मैं छोटे-छोटे फ़ैसले भी नहीं कर पाती/नहीं कर पाता।

16. अपने बारे में राय:

- 0 मैं खुद को उतना ही काम का और क़ाबिल समझती हूँ/समझता हूँ, जितना कि दूसरे लोग हैं।
- 1 मैं खुद की सामान्य से ज्यादा ग़लती निकालती हूँ/ग़लती निकालता हूँ।
- 2 मैं ज्यादातर मानती हूँ/मानता हूँ कि मैं दूसरों के लिए परेशानियाँ पैदा करती हूँ/पैदा करता हूँ।
- 3 मैं लगभग लगातार खुद की छोटी और बड़ी कमियों के बारे में सोचती रहती हूँ/सोचता रहता हूँ।

17. अपने भविष्य पर राय:

- 0 अपने भविष्य पर मेरी राय आशा से भरी है।
- 1 कभी-कभी मुझे अपने भविष्य के बारे में निराशा रहती है, लेकिन ज्यादातर समय मुझे भरोसा रहता है कि चीज़ें बेहतर हो जाएँगी।
- 2 मुझे क़ाफ़ी यकीन है कि मेरे निकट के भविष्य में (1-2 महीनों में) मेरे लिए अच्छी बातें होने की ज़्यादा उम्मीद नहीं है।
- 3 मुझे भविष्य में किसी भी समय अपने साथ कुछ भी अच्छा होने की उम्मीद नहीं है।

18. मरने या खुद को मारने के विचार:

- 0 मैं खुद को मारने या मरने के बारे में नहीं सोचती/नहीं सोचता।
- 1 मैं महसूस करती हूँ/महसूस करता हूँ कि जीवन खाली है या अचंभा करती हूँ/अचंभा करता हूँ कि क्या यह जीने लायक है।
- 2 मैं हफ़्ते में कई बार कई मिनट तक खुद को मारने या मरने के बारे में सोचती हूँ/सोचता हूँ।
- 3 मैं दिन में कई बार कुछ ब्यौरे के साथ खुद को मारने या मरने के बारे में सोचती हूँ/सोचता हूँ, या मैंने खुद को मारने की ख़ास तैयारी की है या सचमुच अपनी जान लेने की कोशिश की है।

19. सामान्य रुचि:

- 0 मैं आम तौर से दूसरे लोगों या कामकाज में जितना मन लगाती हूँ/मन लगाता हूँ, उसमें कोई बदलाव नहीं आया।
- 1 मैंने ध्यान दिया है कि लोगों या कामकाज में मेरा मन कम लगता है।
- 2 मैंने देखा है कि मैं पहले जिन कामकाजों में लगी रहती थी/लगा रहता था, अब उनमें से बस एक या दो में ही मन लगता है।
- 3 मैं पहले जिन कामकाजों में लगी रहती थी/लगा रहता था, अब मेरा उनमें बिल्कुल मन नहीं लगता।

20. ताकत का स्तर:

- 0 मेरे ताकत के सामान्य स्तर में कोई बदलाव नहीं आया।
- 1 मैं सामान्य के मुकाबले ज्यादा आसानी से थक जाती हूँ/थक जाता हूँ।
- 2 मुझे अपने रोज़ाना के आम कामों (जैसे ख़रीदारी, होम वर्क, खाना बनाना, या काम पर जाना) को शुरू या ख़त्म करने के लिए बहुत कोशिश करनी पड़ती है।
- 3 मैं सचमुच अपने रोज़ाना के ज्यादातर आम कामों को नहीं कर पाती/नहीं कर पाता, क्योंकि मुझमें बस ताकत ही नहीं रहती।

21. मज़ा करने की क़ाबिलीयत (सेक्स के अलावा):

- 0 मुझे मज़े के कामकाज में सामान्य की तरह ही मज़ा आता है।
- 1 मुझे मज़े के कामकाज से सामान्य मज़ा महसूस नहीं होता।
- 2 मुझे किसी भी कामकाज से मुश्किल से ही मज़ा महसूस होता है।
- 3 मुझे किसी भी कामकाज से मज़ा महसूस नहीं होता।

22. सेक्स में रुचि (कृपया सेक्स में रुचि के बारे में बताएँ, सेक्स की क्रिया के बारे में नहीं):
- 0 सेक्स में मेरी रुचि सामान्य की तरह ही है।
 - 1 सेक्स में मेरी रुचि सामान्य से कुछ कम है या मुझे सेक्स में वैसा मज़ा नहीं आता जैसा पहले आता था।
 - 2 सेक्स के लिए मेरी इच्छा बहुत कम है या मुझे सेक्स में कभी-कभार ही मज़ा आता है।
 - 3 सेक्स के लिए मेरी इच्छा एकदम नहीं है या मुझे सेक्स में बिल्कुल मज़ा नहीं आता।
23. धीमा महसूस करना:
- 0 मैं अपनी सामान्य गति से सोचती, बोलती, और चलती हूँ/सोचता, बोलता और चलता हूँ।
 - 1 मुझे लगता है कि मेरा सोचना धीमा हो गया है या मेरी आवाज़ बेसुरी या बेजान लगती है।
 - 2 मुझे ज़्यादातर सवालों के जवाब देने में अनेक सेकंड लगते हैं और मुझे यकीन है कि मेरा सोचना धीमा हो गया है।
 - 3 मुझे किसी सवाल का जवाब देने के लिए अक्सर बहुत ज़्यादा कोशिश करनी पड़ती है।
24. बे-आराम महसूस करना:
- 0 मुझे बे-आराम महसूस नहीं होता।
 - 1 मैं अक्सर बेचैन रहती हूँ/बेचैन रहता हूँ, अपने हाथ मलती रहती हूँ/मलता रहता हूँ, या बैठे हुए मुझे पहलू बदलना पड़ता है।
 - 2 मुझे अचानक इधर-उधर चक्कर काटने की इच्छा होती है और मैं काफ़ी बे-आराम रहती हूँ/बे-आराम रहता हूँ।
 - 3 कभी-कभी, मैं बैठी नहीं रह पाती/बैठा नहीं रह पाता और मुझे इधर-उधर चक्कर काटने की ज़रूरत पड़ती है।
25. पीड़ा और दर्द:
- 0 मुझे अपनी बाजूओं या लातों में भारीपन महसूस नहीं होता और मुझे कोई पीड़ा या दर्द नहीं है।
 - 1 मुझे कभी-कभी सिरदर्द या पेट, पीठ या जोड़ों में दर्द होता है लेकिन ये दर्द कभी-कभी ही होते हैं और ये मुझे अपना ज़रूरी काम करने से नहीं रोकते।
 - 2 मुझे इस तरह के दर्द ज़्यादातर समय होते हैं।
 - 3 ये दर्द इतने तेज़ होते हैं कि ये मुझे अपना काम रोकने के लिए मजबूर कर देते हैं।
26. शरीर की अन्य परेशानियाँ:
- 0 मुझे इनमें से कोई परेशानी नहीं है: धड़कन तेज़ होना, धुँधला दिखाई देना, पसीना आना, अचानक बहुत गरमी या ठंड लगने लगना, छाती में दर्द, धड़कन ऊपर नीचे होना, कान बजना, या काँपना।
 - 1 मुझे इनमें से कुछ परेशानियाँ हैं लेकिन वे हल्की हैं और केवल कभी-कभी ही होती हैं।
 - 2 मुझे इनमें से कई परेशानियाँ हैं और वे मुझे बहुत तंग करती हैं।
 - 3 मुझे इनमें से कई परेशानियाँ हैं और जब वे होती हैं तो मुझे अपना काम रोकना पड़ता है।
27. घबराहट के लक्षण
- 0 मेरे साथ घबराहट या ख़ास डर (डर बैठना) (जैसे जानवरों या ऊँचाई से) का दौर नहीं होता।
 - 1 मेरे साथ घबराहट या डर के हल्के दौर होते हैं, लेकिन वे आम तौर से मेरे व्यवहार को नहीं बदलते या मुझे कामकाज करने से नहीं रोकते।
 - 2 मेरे साथ घबराहट या डर के काफ़ी दौर होते हैं, जो मुझे अपना व्यवहार बदलने पर मजबूर कर देते हैं, लेकिन मुझे कामकाज करने से नहीं रोकते।
 - 3 मेरे साथ कम-से-कम हफ़्ते में एक बार घबराहट के दौर या बहुत ज़्यादा डर होता है, जो मुझे अपने रोज़मर्रा के कामकाज करने से रोक देता है।
28. कब्ज/दस्त:
- 0 मुझे कब्ज या दस्त नहीं होता।
 - 1 मुझे कभी-कभार कब्ज या दस्त होता है, जो हल्का होता है।
 - 2 मुझे ज़्यादातर कब्ज या दस्त होता है, लेकिन यह मेरे रोज़ाना के कामकाज में बाधा नहीं देता।
 - 3 मुझे ऐसा कब्ज या दस्त होता है जिसके लिए मैं दवाई लेती/लेता हूँ या जो मेरे रोज़ाना के कामकाज में बाधा देता है।
29. दूसरों की भावनाओं को महसूस करना:
- 0 मुझे कभी भी महसूस नहीं हुआ कि दूसरे मुझसे आसानी से कटते हैं, मुझ पर ध्यान नहीं देते, बुराई करते हैं या दिल दुखाते हैं।
 - 1 मुझे कभी-कभी महसूस हुआ है कि दूसरे मुझसे कट गए हैं, उन्होंने मुझ पर ध्यान नहीं दिया, बुराई की है या दिल दुखाया है।
 - 2 मुझे अक्सर महसूस हुआ है कि दूसरे मुझसे कट गए हैं, उन्होंने मुझ पर ध्यान नहीं दिया, बुराई की है या दिल दुखाया है, लेकिन इन बातों का मेरे रिश्तों या काम पर बहुत कम असर हुआ है।
 - 3 मुझे अक्सर महसूस हुआ है कि दूसरे मुझसे कट गए हैं, उन्होंने मुझ पर ध्यान नहीं दिया, बुराई की है या दिल दुखाया है, और इन बातों ने मेरे रिश्तों और काम को ख़राब किया है।
30. शरीर की ताकत ख़त्म हो जाने की सनसनी/शरीर की ताकत:
- 0 मुझे ऐसा महसूस नहीं हुआ कि मेरा शरीर थका हुआ है और शरीर में ताकत नहीं है।
 - 1 कभी-कभी ऐसा समय आया है कि मुझे महसूस हुआ है कि मेरा शरीर थका हुआ है और शरीर में ताकत नहीं है, लेकिन इसका मेरे काम, स्कूल, या कामकाज के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता।
 - 2 मुझे आधे से ज़्यादा बार (पिछले 7 दिन में से 4 दिन या ज़्यादा) महसूस हुआ है कि मेरा शरीर थका हुआ है (शरीर में ताकत नहीं है)।
 - 3 मुझे ज़्यादातर समय, दिन में कई घंटे, हफ़्ते में कई दिन महसूस होता है कि मेरा शरीर थका हुआ है (शरीर में ताकत नहीं है)।

धन्यवाद

श्रेणी 0-84 अंक: _____

©1982, A. John Rush, M.D.