

**ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ)  
(IDS-SR)**

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು: \_\_\_\_\_ ಇಂದಿನ ದಿನಾಂಕ \_\_\_\_\_

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅಂಕಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಉರುಟು ಗುರುತು ಮಾಡಿ.

1. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು:
  - 0 ನನಗೆ ಎಂದೂ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.
  - 1 ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ).
  - 2 ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ).
  - 3 ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು 60 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ).
2. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ:
  - 0 ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ನನಗೆ ಪ್ರತೀ ರಾತ್ರಿ ಚಡಪಡಿಸುವ, ನಡುವೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ಲಘು ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
  - 2 ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪುನಃ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
  - 3 ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಒಮ್ಮೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರುತ್ತೇನೆ.
3. ಅತಿ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು:
  - 0 ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಾನು ಏಳಬೇಕಾದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ), ನಾನು ಏಳಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
  - 2 ಬಹುತೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪುನಃ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
  - 3 ನಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಪುನಃ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು:
  - 0 ನಾನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿರುನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ, ರಾತ್ರಿ 7-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ನಾನು ಒಂದು 24-ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುನಿದ್ರೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ 10 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
  - 2 ನಾನು ಒಂದು 24-ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುನಿದ್ರೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
  - 3 ನಾನು ಒಂದು 24-ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುನಿದ್ರೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
5. ಬೇಸರದ ಭಾವನೆ:
  - 0 ನನಗೆ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ) ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 2 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 3 ನನಗೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುವುದು:
  - 0 ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ) ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 2 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 3 ನನಗೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಅನ್ನಿಸುವುದು:
  - 0 ನನಗೆ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
  - 1 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ) ಆತಂಕ (ಟೆನ್ಷನ್) ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 2 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ಆತಂಕ (ಟೆನ್ಷನ್) ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
  - 3 ನನಗೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಆತಂಕ (ಟೆನ್ಷನ್) ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಬಯಸಿದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ:
  - 0 ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
  - 1 ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನಾನು ಎಂದಿನಿಂದಿದ್ದೇನೆಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
  - 2 ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಬಯಸಿದ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
  - 3 ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಬಯಸಿದ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗಲೂ, ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.
9. ಮೂಡಿಗೂ ದಿನದ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ:
  - 0 ನನ್ನ ಮೂಡಿಗೂ ದಿನದ ಸಮಯಕ್ಕೂ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ.
  - 1 ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳ (ಉದಾ. ಏಕಾಂಗಿತನ, ಕೆಲಸ) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಿನದ ಸಮಯದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
  - 2 ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನನ್ನ ಮೂಡ್ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಿನದ ಸಮಯದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
  - 3 ಪ್ರತೀ ದಿನದ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೂಡ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- 9A. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? (ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಒಂದಕ್ಕೆ ಉರುಟು ಗುರುತು ಮಾಡಿ)
- 9B. ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್ ವೆತ್ಯಾಸಗಳ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾದದ್ದೇ? (ಹೌದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಲ) (ಒಂದಕ್ಕೆ ಉರುಟು ಗುರುತು ಮಾಡಿ)

10. ನಿಮ್ಮ ಮೂಡಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ:

- 0 ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೂಡ್ (ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳು) ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಜ ಮೂಡ್.
- 1 ನನ್ನದು ಬೇಸರದ ಮೂಡ್, ಆದರೆ ಈ ಬೇಸರ ನನಗೆ ಹತ್ತಿರದವರು ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನಿಂದ ದೂರಾದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇಸರದ ಮೂಡಿನಂತಹದು.
- 2 ನನ್ನದು ಬೇಸರದ ಮೂಡ್, ಆದರೆ ಈ ಬೇಸರ ನನಗೆ ಹತ್ತಿರದವರು ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತರೆ ಅಥವಾ ನನ್ನಿಂದ ದೂರಾದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇಸರದ ಮೂಡಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿದ್ದು.
- 3 ನನ್ನದು ಬೇಸರದ ಮೂಡ್, ಆದರೆ ಈ ಬೇಸರ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕಳಕೊಂಡಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೇಸರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು.

**ದಯವಿಟ್ಟು 11 ಅಥವಾ 12 ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)**

11. ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು:

- 0 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ಎಂದಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- 2 ನಾನು ಎಂದಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ಅದೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ.
- 3 ನಾನು ಒಂದು 24-ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಪರೂಪ, ಮತ್ತು ಅದೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಗರಿಷ್ಠ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

12. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು:

- 0 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನನಗೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಆಗತೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 2 ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದೇ ಪದೇ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- 3 ನನಗೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಆದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

**ದಯವಿಟ್ಟು 13 ಅಥವಾ 14 ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)**

13. ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ (ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳೊಳಗೆ):

- 0 ನನ್ನ ದೇಹತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನನ್ನ ದೇಹತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 2 ನಾನು 1 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- 3 ನಾನು 2 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

14. ದೇಹ ತೂಕ ಏರಿಕೆ (ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳೊಳಗೆ):

- 0 ನನ್ನ ದೇಹತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನನ್ನ ದೇಹತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 2 ನಾನು 1 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- 3 ನಾನು 2 ಕೆ.ಜಿ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

15. ಏಕಾಗ್ರತೆ/ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು:

- 0 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನನಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಗಮನ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 2 ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತೇನೆ.
- 3 ನನಗೆ ಓದಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

16. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ:

- 0 ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- 1 ನಾನು ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನನ್ನನ್ನೇ ಬೈದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- 2 ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.
- 3 ನಾನು ಬಹುತೇಕ ಸತತವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

17. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ನೋಟ:

- 0 ನನಗೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾದಾಯಕ ನೋಟ ಇದೆ.
- 1 ನನಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.
- 2 ನನ್ನ ತಕ್ಷಣದ ಭವಿಷ್ಯ (1-2 ತಿಂಗಳುಗಳು) ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.
- 3 ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕೂಡ ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಸೆಯೇ ನನಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

18. ಸಾವಿನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು:

- 0 ನಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ಬದುಕು ಖಾಲಿ, ಅಥವಾ ಅದು ಬದುಕಲು ಯೋಗ್ಯವೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.
- 2 ನಾನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ, ಹಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.
- 3 ನಾನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಖಚಿತ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

19. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸಕ್ತಿ:

- 0 ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.
- 2 ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡರ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.
- 3 ನಾನು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

20. ಚೈತನ್ಯ ಮಟ್ಟ:

- 0 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಚೈತನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- 2 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಅಥವಾ ಮುಗಿಸಲು ನಾನು ಭಾರೀ ಪ್ರಯಾಸಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಖರೀದಿ, ಶಾಲೆಯ ಮನೆಕೆಲಸ, ಅಡುಗೆ, ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು).
- 3 ನನಗೆ ಚೈತನ್ಯ ವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

21. ಸುಖದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ):

- 0 ನಾನು ಸುಖದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಷ್ಟೇ ಸಂತಸ ಪಡುತ್ತೇನೆ.
- 1 ಸುಖದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಎಂದಿನ ಸಂತಸ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- 2 ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಸುಖದ ಭಾವನೆ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ.
- 3 ನನಗೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಸುಖ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

22. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ (ದಯವಿಟ್ಟು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಳೆಯಿರಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು):

- 0 ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಇದೆ.
- 1 ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಅಥವಾ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
- 2 ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಅಥವಾ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ.
- 3 ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

23. ನಿಧಾನವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ:

- 0 ನಾನು ನನ್ನ ಎಂದಿನ ವೇಗದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ.
- 1 ನನ್ನ ಯೋಚನೆ ನಿಧಾನಗೊಂಡಿದೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ನೀರಸವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- 2 ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನನಗೆ ಹಲವಾರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಯೋಚನೆ ನಿಧಾನಗೊಂಡಿರುವುದು ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.
- 3 ಆಗಾಗ ನನಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

24. ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಭಾವನೆ:

- 0 ನನಗೆ ಚಡಪಡಿಕೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ಆಗಾಗ ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಅಥವಾ ನಿಲುನಿಲು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- 2 ನಾನು ಬಹಳ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- 3 ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನನಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗರಗರ ಮತ್ತು ತ್ರಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

25. ನೋವುಗಳು:

- 0 ನನಗೆ ನನ್ನ ಕೈಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವುಗಳಿಲ್ಲ.
- 1 ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ತಲೆನೋವುಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಧಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಅವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- 2 ನನಗೆ ಈ ವಿಧದ ನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.
- 3 ಈ ನೋವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಅವು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

26. ಬೇರೆ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- 0 ನನಗೆ ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ: ಎದೆ ಡವಡವನೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಮೈ ಬಿಸಿಯೇರಿದಂತೆ ಧಂಡಿಯೇರಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಎದೆ ನೋವು, ಗತಿ ತಪ್ಪಿದ ಎದೆಬಡಿತ, ಕಿಮಿಯಲ್ಲಿ ರಿಂಗಣ, ಅಥವಾ ನಡುಕ.
- 1 ನನಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇವೆ ಆದರೆ ಅವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- 2 ನನಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಇವೆ ಮತ್ತು ಅವು ನನ್ನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.
- 3 ನನಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಇವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

27. ಗಾಬರಿ/ಭೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- 0 ನನಗೆ ಗಾಬರಿ ಅಥವಾ ಖಚಿತ ಭಯ (ಭೀತಿ) (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳದು ಅಥವಾ ಎತ್ತರಗಳದು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- 1 ನನಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಬರಿಯ ಅವಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಭಯ ಇರುತ್ತವೆ ಅವು ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- 2 ನನಗೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಬರಿಯ ಅವಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಭಯ ಇರುತ್ತವೆ ಅವು ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- 3 ನನಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಗಾಬರಿಯ ಅವಧಿಗಳು ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಭಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅವು ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

28. ಮಲಬದ್ಧತೆ/ಭೇದಿ:

- 0 ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ.
- 1 ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು.
- 2 ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- 3 ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ಇದ್ದು, ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ಅದು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

29. ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿತನ:

- 0 ನಾನು ಇತರರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಕೀಳಾಗುವುದು, ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.
- 1 ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಕೀಳಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.
- 2 ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಕೀಳಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ.
- 3 ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಕೀಳಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

30. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಅನ್ನಿಸುವುದು/ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ:

- 0 ನನಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಿಸಿಲ್ಲ.
- 1 ನನಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲಸ, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಇರಲಿಲ್ಲ.
- 2 ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ (ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ) ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ (ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತೆ) ಅನ್ನಿಸಿದೆ.
- 3 ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ (ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತೆ) ಅನ್ನಿಸಿದೆ.

ವಂದನೆಗಳು

ವ್ಯಾಪ್ತಿ 0-84 ಅಂಕಗಳು: \_\_\_\_\_

©1982, A. John Rush, M.D.