

വിഷാദ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യാവലി (സ്വയം വിലയിരുത്തൽ) (IDS-SR)

പേര്: _____ ഇനത്തെ തീയതി _____

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും, കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിലെ നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളെ ഏറ്റവും നന്നായി വിവരിക്കുന്ന ഒരു പ്രതികരണത്തിനു ചുറ്റും ദയവായി വട്ടം വരയ്ക്കുക.

1. ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതി വീഴൽ:
 - 0 ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴാൻ ഞാൻ 30 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ ഒരിക്കലും എടുക്കുന്നില്ല.
 - 1 പകുതിയിൽ കുറവ് സമയത്ത് (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 3 ദിവസമോ അതിൽ കുറവോ), ഞാൻ ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴാൻ കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റുകളിലും എടുക്കുന്നു.
 - 2 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), ഞാൻ ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴാൻ കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റുകളിലും എടുക്കുന്നു.
 - 3 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), ഞാൻ ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴാൻ ഒരു മണിക്കൂറിലധികം എടുക്കുന്നു.
2. രാത്രിയിലെ ഉറക്കം:
 - 0 ഞാൻ രാത്രിയിൽ ഉറക്കമുണരാറില്ല.
 - 1 ഓരോ രാത്രിയിലും എനിക്ക് അസ്വസ്ഥമായ, അൽപസമയത്തേക്കുള്ള ഏതാനും ഉറക്കമുണരലുകളോടു കൂടിയ, ഗാഢമല്ലാത്ത ഉറക്കമാണ് ലഭിക്കുന്നത്.
 - 2 ഞാൻ ഒരു രാത്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു തവണയെങ്കിലും ഉറക്കമുണരും, പക്ഷേ എളുപ്പം തന്നെ വീണ്ടും ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കും.
 - 3 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), ഞാൻ രാത്രിയിൽ ഒന്നിലധികം തവണ ഉറക്കമുണരുകയും, 20 മിനിറ്റോ അതിലധികമോ നേരം ഉണർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യും.
3. വളരെ നേരത്തേ ഉറക്കമുണരൽ:
 - 0 മിക്ക സമയത്തും, എനിക്ക് എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതിന്റെ 30 മിനിറ്റിലധികം മുമ്പ് ഞാൻ ഉറക്കമുണരാറില്ല.
 - 1 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), എനിക്ക് എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതിന്റെ 30 മിനിറ്റിലധികം മുമ്പ് ഞാൻ ഉറക്കമുണരുന്നു.
 - 2 മിക്കവാറും എല്ലായ്പ്പോഴും എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാളു കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറോ മറ്റോ മുമ്പ് ഞാൻ ഉറക്കമുണരുന്നു, പക്ഷേ അൽപസമയത്തിനുശേഷം വീണ്ടും ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു.
 - 3 എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാളു കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പ് ഞാൻ ഉറക്കമുണരുന്നു, തുടർന്ന് വീണ്ടും ഉറങ്ങാൻ സാധിക്കുകയുമില്ല.
4. അമിതമായ ഉറക്കം:
 - 0 പകൽ സമയത്ത് ചെറിയൊരു മയക്കം പോലും ഇല്ലാതെ തന്നെ, ഞാൻ രാത്രിയിൽ 7-8 മണിക്കൂറിലധികം ഉറങ്ങുന്നില്ല.
 - 1 24 മണിക്കൂർ സമയത്ത് ചെറിയ മയക്കങ്ങളടക്കം 10 മണിക്കൂറിലധികം ഞാൻ ഉറങ്ങുന്നില്ല.
 - 2 24 മണിക്കൂർ സമയത്ത് ചെറിയ മയക്കങ്ങളടക്കം 12 മണിക്കൂറിലധികം ഞാൻ ഉറങ്ങുന്നില്ല.
 - 3 24 മണിക്കൂർ സമയത്ത് ചെറിയ മയക്കങ്ങളടക്കം 12 മണിക്കൂറിലധികം ഞാൻ ഉറങ്ങുന്നു.
5. സങ്കടം തോന്നൽ:
 - 0 എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുന്നില്ല.
 - 1 പകുതിയിൽ കുറവ് സമയത്ത് (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 3 ദിവസമോ അതിൽ കുറവോ), എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുന്നു.
 - 2 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുന്നു.
 - 3 മിക്കവാറും എല്ലായ്പ്പോഴും എനിക്ക് സങ്കടം തോന്നുന്നു.
6. ശൂണ്ഠി തോന്നൽ:
 - 0 എനിക്ക് ശൂണ്ഠി തോന്നുന്നില്ല.
 - 1 പകുതിയിൽ കുറവ് സമയത്ത് (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 3 ദിവസമോ അതിൽ കുറവോ), എനിക്ക് ശൂണ്ഠി തോന്നുന്നു.
 - 2 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), എനിക്ക് ശൂണ്ഠി തോന്നുന്നു.
 - 3 മിക്കവാറും എല്ലാ സമയത്തും എനിക്ക് അങ്ങേയറ്റം ശൂണ്ഠി തോന്നുന്നു.
7. ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ പിരിമുറുക്കം തോന്നൽ:
 - 0 എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠയോ പിരിമുറുക്കമോ തോന്നുന്നില്ല.
 - 1 പകുതിയിൽ കുറവ് സമയത്ത് (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 3 ദിവസമോ അതിൽ കുറവോ), എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ (പിരിമുറുക്കം) തോന്നുന്നു.
 - 2 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ 4 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ), എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠ (പിരിമുറുക്കം) തോന്നുന്നു.
 - 3 മിക്കവാറും എല്ലാ സമയത്തും എനിക്ക് അങ്ങേയറ്റം ഉത്കണ്ഠ (പിരിമുറുക്കം) തോന്നുന്നു.
8. നല്ലതോ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതോ ആയ കാര്യങ്ങളോട് നിങ്ങളുടെ മനോനിലയുടെ പ്രതികരണം:
 - 0 നല്ല കാര്യങ്ങളു് സംഭവിക്കുമ്പോളു് എനിക്ക് സാധാരണ നിലവാരത്തിൽ സന്തോഷം തോന്നുകയും അത് പല മണിക്കൂറുകൾ നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
 - 1 നല്ല കാര്യങ്ങളു് സംഭവിക്കുമ്പോളു് എനിക്ക് സന്തോഷം തോന്നുന്നു, പക്ഷേ എനിക്ക് സാധാരണ തോന്നിയിരുന്നതുപോലെ ഇല്ല.
 - 2 ആഗ്രഹിച്ചിരുന്ന വളരെ കുറച്ചു് ചില കാര്യങ്ങളു് സംഭവിക്കുമ്പോളു് മാത്രം എനിക്ക് ഏതാണ്ടു് കുറച്ചൊക്കെ സന്തോഷം തോന്നുന്നു.
 - 3 എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ നല്ലതോ, ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതോ ആയ കാര്യങ്ങളു് സംഭവിക്കുമ്പോളു് പോലും എനിക്ക് സന്തോഷം തോന്നുന്നില്ല.

9. ഒരു ദിവസത്തിലെ സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മനോനില:
- 0 എന്റെ മനോനിലയും സമയവും തമ്മിൽ സാധാരണയായി ബന്ധമൊന്നുമില്ല.
 - 1 ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങളാൽ/സാഹചര്യങ്ങളാൽ (ഉദാഹരണത്തിന് ഒറ്റയ്ക്കാവുക, ജോലിയിലായിരിക്കുക) എന്റെ മനോനില മിക്കവാറും സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
 - 2 പൊതുവിൽ, എന്റെ മനോനില ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങളാൽ/സാഹചര്യങ്ങളാൽ കൂടുതൽ സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
 - 3 ഓരോ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് എന്റെ മനോനില വ്യക്തമായും നിശ്ചയമായും കൂടുതൽ നല്ലതോ കൂടുതൽ മോശമോ ആകുന്നു.

9A. നിങ്ങളുടെ മനോനില രാവിലെയോ, ഉച്ചകഴിഞ്ഞോ, വൈകുന്നേരമോ സാധാരണയിൽ കൂടുതൽ മോശമാകുന്നുണ്ടോ? (ബാധകമാണെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും ഒരു സമയത്തിനു ചുറ്റും വട്ടംവരയ്ക്കുക)

9B. നിങ്ങളുടെ മനോനിലയിലെ മാറ്റങ്ങളെ ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങളാൽ/കാര്യങ്ങളാൽ/സാഹചര്യങ്ങളാൽ മൂലമാണോ? (അതെ അല്ലെങ്കിൽ അല്ല) (ഏതെങ്കിലും ഒരു ഉത്തരത്തിനു ചുറ്റും വട്ടംവരയ്ക്കുക)

10. നിങ്ങളുടെ മനോനിലയുടെ സ്വഭാവം:
- 0 വളരെയധികം സാധാരണമായ ഒരു മനോനിലയാണ് എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്.
 - 1 എന്റെ മനോനില സങ്കടം നിറഞ്ഞതാണ്, പക്ഷേ ഈ സങ്കടം എനിക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ട ആരുടെയെങ്കിലും മരണം കൊണ്ടോ വേർപാടു കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന തരം സങ്കടത്തോട് വളരെ സമാനമാണ്.
 - 2 എന്റെ മനോനില സങ്കടം നിറഞ്ഞതാണ്, പക്ഷേ ഈ സങ്കടം എനിക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ട ആരുടെയെങ്കിലും മരണം കൊണ്ടോ വേർപാടു കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന തരം സങ്കടത്തിൽ നിന്ന് ഏതാണ്ട് കുറച്ചൊക്കെ വ്യത്യസ്തമാണ്.
 - 3 എന്റെ മനോനില സങ്കടം നിറഞ്ഞതാണ്, പക്ഷേ ഈ സങ്കടം മരണം കൊണ്ടോ വേർപാടു കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന തരം സങ്കടത്തിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്.

ഭയവായി ചോദ്യം 11 അല്ലെങ്കിൽ 12 -നു മാത്രം ഉത്തരം നൽകുക (രണ്ട് നിന്നും കൂടി ഉത്തരം നൽകേണ്ടതില്ല)

11. ഭക്ഷണത്തോട് താല്പര്യക്കുറവ്:
- 0 ഭക്ഷണത്തോടുള്ള എന്റെ പതിവ് താല്പര്യത്തിൽ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല.
 - 1 ഞാൻ പതിവുള്ളതിനേക്കാൾ ഏതാണ്ട് കുറച്ചു തവണകളോ അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് അളവോ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.
 - 2 ഞാൻ പതിവുള്ളതിനേക്കാൾ വളരെ കുറച്ച് ഭക്ഷണം, അതും സ്വയം നിർബന്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ മാത്രം കഴിക്കുന്നു.
 - 3 ഞാൻ 24 മണിക്കൂർ സമയത്തിനുള്ളിൽ അപൂർവ്വമായി മാത്രം, അതും അങ്ങേയറ്റം സ്വയം നിർബന്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുമ്പോഴോ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.

12. ഭക്ഷണത്തോട് താല്പര്യക്കൂടുതൽ:
- 0 ഭക്ഷണത്തോടുള്ള എന്റെ പതിവ് താല്പര്യത്തിൽ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല.
 - 1 പതിവിലും വളരെ കൂടുതൽ തവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് ശക്തമായ ആഗ്രഹം തോന്നും.
 - 2 ഞാൻ സാധാരണയായി, പതിവുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ പതിവുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ അളവ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ഇതു രണ്ട് സംഭവം ചെയ്യുന്നു.
 - 3 സാധാരണയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയങ്ങളിലും, ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള സമയത്തും അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ എനിക്ക് ശക്തമായ ആഗ്രഹം തോന്നുന്നു.

ഭയവായി ചോദ്യം 13 അല്ലെങ്കിൽ 14 -നു മാത്രം ഉത്തരം നൽകുക (രണ്ട് നിന്നും കൂടി ഉത്തരം നൽകേണ്ടതില്ല)

13. കുറഞ്ഞ തൂക്കം (കഴിഞ്ഞ രണ്ട് മാസം ചുരുങ്ങിയിട്ടുണ്ട്):
- 0 എന്റെ തൂക്കത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടായിട്ടില്ല.
 - 1 എനിക്ക് നേരിയ തൂക്കക്കുറവ് ഉണ്ടായതുപോലെ തോന്നുന്നു.
 - 2 എനിക്ക് 1 കിലോയോ അതിലധികമോ തൂക്കം കുറഞ്ഞു.
 - 3 എനിക്ക് 2 കിലോയോ അതിലധികമോ തൂക്കം കുറഞ്ഞു.

14. കൂടിയ തൂക്കം (കഴിഞ്ഞ രണ്ട് മാസം ചുരുങ്ങിയിട്ടുണ്ട്):
- 0 എന്റെ തൂക്കത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടായിട്ടില്ല.
 - 1 എനിക്ക് നേരിയ തൂക്കക്കൂടുതൽ ഉണ്ടായതുപോലെ തോന്നുന്നു.
 - 2 എനിക്ക് 1 കിലോയോ അതിലധികമോ തൂക്കം കൂടി.
 - 3 എനിക്ക് 2 കിലോയോ അതിലധികമോ തൂക്കം കൂടി.

15. ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്/തീരുമാനമെടുക്കൽ:
- 0 ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനോ തീരുമാനങ്ങളെ എടുക്കുന്നതിനോ എനിക്ക് സാധാരണയായുള്ള കഴിവിൽ ഒരു മാറ്റവുമില്ല.
 - 1 എനിക്ക് ചിലപ്പോൾ തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയാത്തതുപോലെ തോന്നുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധ കിട്ടാത്തതായി തോന്നുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്.
 - 2 മിക്ക സമയത്തും, ഞാൻ എന്റെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനോ തീരുമാനങ്ങളെ എടുക്കാനോ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു.
 - 3 വായിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ എനിക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനാവാതില്ലെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിസാര തീരുമാനങ്ങളെ പോലും എടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല.

16. എന്നെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട്:
- 0 മറ്റുള്ള ആളുകൾക്ക് തുല്യമായ വിലയും, മറ്റുള്ളവർക്കുള്ള അതേ അവകാശങ്ങളുമുള്ള ആളായാണ് ഞാൻ എന്നെ കാണുന്നത്.
 - 1 ഞാൻ സാധാരണയിൽ കൂടുതൽ സ്വയം കുറപ്പെടുത്തുന്നു.
 - 2 ഭൂരിഭാഗം സമയത്തും ഞാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രശ്നങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നുവെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.
 - 3 എനിക്ക് തന്നെയുള്ള ചെറുതും വലുതുമായ പേരായ്മകളെ കുറിച്ച് ഞാൻ മിക്കവാറും എല്ലാ സമയത്തും ചിന്തിക്കുന്നു.

17. എന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട്:
- 0 എനിക്ക് എന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് നിറയെ പ്രതീക്ഷകളാണുള്ളത്.
 - 1 എനിക്ക് എന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ഇടയ്ക്ക് ശുഭകരമല്ലാത്ത ചിന്തകളുണ്ട് ഉണ്ടാവുന്നു. പക്ഷേ മിക്കവാറും സമയത്ത് കാര്യങ്ങളു മെച്ചപ്പെടുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.
 - 2 എന്റെ സമീപഭാവിയ്ക്ക് (1-2 മാസങ്ങളു്) കാര്യങ്ങളു് എനിക്കത്ര നന്നാവില്ലെന്ന് എനിക്ക് ഏകദേശം ബോധ്യമുണ്ട്.
 - 3 ഭാവിയ്ക്ക് ഒരുകാലത്തും എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും നല്ലത് സംഭവിക്കുമെന്ന് ഒരു പ്രതീക്ഷയുമില്ല.

18. മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ചിന്തകളു്:
- 0 ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചോ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നില്ല.
 - 1 എനിക്ക് ജീവിതം ശൂന്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിന് എന്തെങ്കിലും ലക്ഷ്യമുണ്ടോയെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നു.
 - 2 ഞാൻ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ആഴ്ചയിൽ പലതവണ കുറേ മിനിറ്റുകളോളം ചിന്തിക്കുന്നു.
 - 3 ഞാൻ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ഒരു ദിവസം പലതവണ വിശദമായിത്തന്നെ ചിന്തിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിന് ഞാൻ വ്യക്തമായി ചില പദ്ധതികളു് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഞാൻ ജീവനൊടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

19. പൊതുവായ താല്പര്യം:
- 0 എനിക്ക് മറ്റുള്ള ആളുകളിലോ പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ എത്രമാത്രം താല്പര്യം ഉണ്ടെന്നതിൽ പതിവുമട്ടിൽ നിന്ന് വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല.
 - 1 എനിക്ക് ആളുകളിലോ പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ കുറഞ്ഞ താല്പര്യമേ ഉള്ളൂവെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു.
 - 2 ഞാൻ പതിവായി ചെയ്തിരുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രമേ എനിക്ക് താല്പര്യമുള്ളൂവെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു.
 - 3 ഞാൻ പതിവായി ചെയ്തിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ എനിക്ക് വളരെ ചെറിയ താല്പര്യമേയുള്ളൂ.

20. ശാരീരിക ഊർജ്ജ നില:
- 0 എന്റെ പതിവ് ശാരീരിക ഊർജ്ജ നിലയിൽ മാറ്റമൊന്നുമില്ല.
 - 1 ഞാൻ പതിവിലും വളരെ എളുപ്പം തളർന്നു പോകുന്നു.
 - 2 എന്റെ പതിവ് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളു് തുടങ്ങാനോ പൂർത്തിയാക്കാനോ എനിക്ക് വലിയ ശ്രമം വേണ്ടിവരുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ഷോപ്പിംഗ്, ഗൃഹപാഠം, പാചകം അല്ലെങ്കിൽ ജോലിക്ക് പോകൽ).
 - 3 എനിക്ക് ഊർജ്ജമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് എന്റെ മിക്കവാറും പതിവ് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളൊന്നും ചെയ്യാനേ കഴിയുന്നില്ല.

21. ആനന്ദത്തിനോ സുഖാനുഭൂതിക്കോ ഉള്ള കഴിവ് (സെക്സ് ഒഴികെ):
- 0 ആനന്ദം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളു് ഞാൻ സാധാരണപോലെ തന്നെ ആസ്വദിക്കുന്നു.
 - 1 ആനന്ദം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് സാധാരണ ഉണ്ടാകാറുള്ള സുഖാനുഭൂതി എനിക്ക് ഉണ്ടാവുന്നില്ല.
 - 2 ഏതു പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്നും അപൂർവമായി മാത്രമേ എനിക്ക് ആനന്ദകരമായൊരു അനുഭവം ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ.
 - 3 ഒന്നിലു് നിന്നും ആനന്ദമോ സുഖാനുഭൂതിയോ നേടാൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

22. സെക്സിലുള്ള താല്പര്യം (ദയവായി താല്പര്യം വിലയിരുത്തുക, പ്രവർത്തനമല്ല):
- 0 സെക്സിൽ എനിക്ക് സാധാരണയുള്ള അതേ താല്പര്യം ഉണ്ട്.
 - 1 സെക്സിലുള്ള എന്റെ താല്പര്യം സാധാരണയുള്ളതിലും ഏതാണ്ട് കുറവാണ്, അല്ലെങ്കിൽ സെക്സിൽ നിന്ന് എനിക്ക് പതിവായി ലഭിക്കുന്ന അതേ ആനന്ദം ലഭിക്കുന്നില്ല.
 - 2 സെക്സിനോട് എനിക്ക് വളരെ ചെറിയ താല്പര്യമേ ഉള്ളൂ അല്ലെങ്കിൽ സെക്സിൽ നിന്ന് അപൂർവമായി മാത്രമേ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നുള്ളൂ.
 - 3 എനിക്ക് സെക്സിനോട് ഒരു താല്പര്യവുമില്ല അല്ലെങ്കിൽ സെക്സിൽ നിന്ന് ഒട്ടും ആനന്ദം ലഭിക്കുന്നില്ല.

23. പതിവിലും വേഗത കുറഞ്ഞതുപോലെ തോന്നൽ:
- 0 ഞാൻ എന്റെ പതിവ് വേഗതയിൽത്തന്നെ ചിന്തിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.
 - 1 ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നതിന്റെ വേഗത കുറഞ്ഞതായി എനിക്ക് തോന്നുന്നു അല്ലെങ്കിൽ എന്റെ ശബ്ദം തളർന്നതോ വികാരരഹിതമോ ആയി തോന്നുന്നു.
 - 2 മിക്ക ചോദ്യങ്ങളോടും പ്രതികരിക്കാൻ ഞാൻ കുറച്ചേറെ സെക്കൻഡുകൾ എടുക്കുന്നു, ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നതിന്റെ വേഗത കുറഞ്ഞുവെന്ന് എനിക്കുറപ്പാണ്.
 - 3 അങ്ങേയറ്റത്തെ അധ്വാനത്തോടു കൂടിയല്ലാതെ ചോദ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കാൻ എനിക്ക് മിക്കവാറും കഴിയാറില്ല.

24. അസ്വസ്ഥത തോന്നൽ:
- 0 എനിക്ക് അസ്വസ്ഥത തോന്നാറില്ല.
 - 1 എനിക്ക് മിക്കപ്പോഴും പിരുപിരുപ്പാണ്, ഞാൻ കൈകളു് തമ്മിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് തിരുമ്മിക്കൊണ്ടിരിക്കും അല്ലെങ്കിൽ എനിക്ക് ഇരിക്കുന്നവിധം മാറ്റണമെന്ന് തോന്നും.
 - 2 എനിക്ക് പൊടുന്നനെ ചലിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രചോദനമുണ്ട്, ഞാൻ തികച്ചും അസ്വസ്ഥനാണ്.
 - 3 ചിലപ്പോളു് എനിക്ക് ഇരിപ്പു് തുടരാൻ കഴിയുന്നില്ല, ഇറങ്ങി ചുറ്റും നടക്കാൻ തോന്നും.

25. വേദനകള്:

- 0 എന്റെ കൈകളിലോ കാലുകളിലോ ഭാരം അനുഭവപ്പെടുന്നതു മാതിരിയുള്ള ഒരു തോന്നലും എനിക്കില്ല. എനിക്ക് വേദനകളും ഇല്ല.
- 1 ചിലപ്പോള് എനിക്ക് തലവേദനയോ, വയറ്റിലോ പുറത്തോ സന്ധികളിലോ വേദനയോ ഉണ്ടാവുന്നു. പക്ഷേ ഈ വേദനകള് കുറച്ചു സമയം മാത്രമേ നിൽക്കാറുള്ളൂ. എനിക്ക് ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങള് ചെയ്യേണ്ടതില് നിന്ന് ഇവ എന്നെ തടയുന്നുമില്ല.
- 2 എനിക്ക് ഇത്തരം വേദനകള് മിക്ക സമയത്തുമുണ്ട്.
- 3 ഈ വേദനകള് വളരെ കഠിനമാണ്, ഞാന് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങള് നിർത്താന് അവ എന്നെ നിർബന്ധിതനാക്കുന്നു.

26. മറ്റ് ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങള്:

- 0 എനിക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ല: ഹൃദയം ശക്തിയിലും വേഗത്തിലും മിടിക്കുക, മങ്ങിയ കാഴ്ച, വിയർക്കല്, ശരീരത്തില് ചൂടുള്ളതും തണുത്തതുമായ മിനലുകള് അനുഭവപ്പെടുക, നെഞ്ചുവേദന, ഹൃദയം ക്രമരഹിതമായും വേഗത്തിലും തുടിക്കുക, ചെവിയില് മുഴക്കം, വിറയല്.
- 1 എനിക്ക് ഈ പ്രശ്നങ്ങളില് ചിലതുണ്ട്, പക്ഷേ അവ ലഘുവും വല്ലപ്പോഴും മാത്രം അനുഭവപ്പെടുന്നവയുമാണ്.
- 2 എനിക്ക് ഈ പ്രശ്നങ്ങളില് പലതുമുണ്ട്, അവ എന്നെ വളരെയധികം അലോസരപ്പെടുത്തുന്നു.
- 3 എനിക്ക് ഈ പ്രശ്നങ്ങളില് പലതുമുണ്ട്. ഇവ അനുഭവപ്പെടുമ്പോള് ഞാന് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെല്ലാം എനിക്ക് നിർത്തേണ്ടി വരുന്നു.

27. പരിഭ്രാന്തികള്/ഭയങ്ങള് (ഫോബിയ):

- 0 എനിക്ക് ആധി കയറുകയോ അല്ലെങ്കില് പ്രത്യേക ഭയങ്ങള് (ഫോബിയ) ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. (മൃഗങ്ങളോടോ ഉയരത്തോടോ ഉള്ള ഭയം പോലെ).
- 1 എനിക്ക് ചെറുതായി ആധി കയറുകയോ ഭയങ്ങള് ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ അവ സാധാരണഗതിയില് എന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ മാറ്റിമറിക്കുകയോ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളില് ഏർപ്പെടുന്നതില് നിന്ന് എന്നെ തടയുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.
- 2 എനിക്ക് കാര്യമായി ആധി കയറുകയോ ഭയങ്ങള് ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അവ എന്റെ പെരുമാറ്റത്തില് മാറ്റം വരുത്താന് എന്നെ നിർബന്ധിക്കുന്നു പക്ഷേ അവ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളില് ഏർപ്പെടുന്നതില് നിന്ന് എന്നെ തടയുന്നില്ല.
- 3 എനിക്ക് ആഴ്ചയില് കുറഞ്ഞത് ഒരു തവണയെങ്കിലും ആധി കയറുകയോ, എന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളില് ഏർപ്പെടുന്നതില് നിന്ന് എന്നെ തടയുന്ന തരത്തിലുള്ള കഠിനമായ ഭയങ്ങള് ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുന്നു.

28. മലബന്ധം/വയറിളക്കം:

- 0 എനിക്ക് മലബന്ധമോ വയറിളക്കമോ ഉണ്ടാവുന്നില്ല.
- 1 എനിക്ക് ചിലപ്പോഴൊക്കെ ലഘുവായ മലബന്ധമോ വയറിളക്കമോ ഉണ്ടാവുന്നു.
- 2 എനിക്ക് മിക്ക സമയത്തും വയറിളക്കമോ മലബന്ധമോ ഉണ്ടാകുന്നു പക്ഷേ ഇതെന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നില്ല.
- 3 എനിക്ക് മലബന്ധമോ വയറിളക്കമോ ഉണ്ട്, ഇതിനു വേണ്ടി ഞാന് മരുന്നു കഴിക്കുന്നു അല്ലെങ്കില് ഇത് എന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു.

29. മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സംവേദന ക്ഷമത:

- 0 മറ്റുള്ളവരാല് എളുപ്പം തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതായോ, ചെറുതാക്കപ്പെടുന്നതായോ, വിമർശിക്കപ്പെടുന്നതായോ, വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായോ എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടേയില്ല.
- 1 എനിക്ക് ചിലപ്പോഴൊക്കെ മറ്റുള്ളവരാല് തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതായോ, ചെറുതാക്കപ്പെടുന്നതായോ, വിമർശിക്കപ്പെടുന്നതായോ, വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായോ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്.
- 2 എനിക്ക് മിക്കപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരാല് തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതായോ, ചെറുതാക്കപ്പെടുന്നതായോ, വിമർശിക്കപ്പെടുന്നതായോ, വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായോ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്, പക്ഷേ ഈ തോന്നലുകള് എന്റെ ബന്ധങ്ങളെയോ ജോലിയെയോ വളരെ നേരിയ തോതില് മാത്രമേ ബാധിച്ചിട്ടുള്ളൂ.
- 3 എനിക്ക് മിക്കപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരാല് തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതായോ, ചെറുതാക്കപ്പെടുന്നതായോ, വിമർശിക്കപ്പെടുന്നതായോ, വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായോ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്, ഈ തോന്നലുകള് എന്റെ ബന്ധങ്ങളെയും ജോലിയെയും സാരമായി ബാധിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.

30. മനോജന്യ മരവിപ്പും ശാരീരിക ഊർജ്ജവും:

- 0 ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ചോർന്നുപോയതുപോലെയും, ശാരീരിക ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെയുമുള്ള തോന്നല് എനിക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടില്ല.
- 1 ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ചോർന്നുപോയതുപോലെയും, ശാരീരിക ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെയുമുള്ള അവസ്ഥകള് എനിക്ക് ചിലപ്പോള് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, പക്ഷേ ഇത് ജോലിയെയോ, പഠനത്തെയോ അല്ലെങ്കില് ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണത്തെയോ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിട്ടില്ല.
- 2 പകുതിയിലധികം സമയത്തും (കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളില് 4 ദിവസമോ അതില് കൂടുതലോ) എനിക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ചോർന്നുപോയതുപോലെ (ശാരീരിക ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെ) തോന്നുന്നു.
- 3 മിക്ക സമയത്തും, അതായത് ദിവസത്തില് പല മണിക്കൂറുകള്, ആഴ്ചയില് പല ദിവസം, എനിക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ചോർന്നുപോയതുപോലെ (ശാരീരിക ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെ) തോന്നുന്നു.

നന്ദി

സ്കോര് പരിധി 0-84 സ്കോര്: _____

©1982, A. John Rush, M.D.