

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் கேள்விப் பட்டியல் (சய அறிக்கை )  
(IDS-SR)**

முழுப்பெயர்: \_\_\_\_\_ இன்றைய தேதி \_\_\_\_\_

தயவு செய்து ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் பதில் ஒன்றில் வட்டமிடவும்.

1. தூக்கம் வருதல்:
  - 0 தூக்கம் வர எனக்கு ஒருபோதும் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆவதே இல்லை.
  - 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் மூன்று அல்லது அதற்கும் குறைந்த நாட்கள்) தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
  - 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
  - 3 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) தூக்கம் வர எனக்கு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகின்றன.
2. இரவுத் தூக்கம்:
  - 0 நான் இரவில் விழிப்பதில்லை.
  - 1 ஒவ்வொரு இரவும் எனக்கு சில குறுகிய விழிப்புகளுடன் கூடிய அமைதி குலைந்த, லேசான தூக்கம்தான் இருக்கிறது.
  - 2 நான் இரவில் ஒரு தடவையாவது விழித்தெழுகிறேன், ஆனால் மீண்டும் சுலபமாக தூங்கப் போய்விடுகிறேன்.
  - 3 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் இரவில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட தடவை விழித்தெழுந்து, 20 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு அதிக நேரம் விழித்திருக்கிறேன்.
3. எதிர்பார்த்ததைவிட சீக்கிரம் விழித்தெழுதல்:
  - 0 பெரும்பாலான நேரம், நான் விழித்தெழவேண்டிய நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கும் அதிக நேரத்திற்கு முன்பு விழித்துக்கொள்வதில்லை.
  - 1 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் விழித்தெழவேண்டிய நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கும் அதிக நேரம் முன்பே விழித்துக்கொள்கிறேன்.
  - 2 நான் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் எழுந்துகொள்ள வேண்டிய நேரத்தைவிடக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் அல்லது கிட்டத்தட்ட அதே அளவு நேரத்திற்கு முன்பாக விழித்துக்கொள்கிறேன், ஆனால் கடைசியில் திரும்பவும் தூங்கிவிடுகிறேன்.
  - 3 நான் எழுந்துகொள்ள வேண்டிய நேரத்தைவிடக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே விழித்துக்கொள்கிறேன், மீண்டும் தூங்கமுடிவதில்லை.
4. அதிகமாகத் தூங்குதல்:
  - 0 பகலில் குட்டித்தூக்கம் போடாமல், நான் ஒரு இரவில் 7-8 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதில்லை.
  - 1 24 மணி நேரத்தில், குட்டித் தூக்கத்தையும் சேர்த்து 10 மணி நேரத்திற்கு மேல் நான் தூங்குவதில்லை.
  - 2 24 மணி நேரத்தில், குட்டித் தூக்கத்தையும் சேர்த்து 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் நான் தூங்குவதில்லை.
  - 3 24 மணி நேரத்தில், குட்டித் தூக்கத்தையும் சேர்த்து 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் நான் தூங்குகிறேன்.
5. சோகமாக உணர்தல்:
  - 0 நான் சோகமாக உணரவில்லை.
  - 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் மூன்று அல்லது அதற்கும் குறைந்த நாட்கள்) நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
  - 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
  - 3 கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
6. வெடுவெடுப்பாக உணர்தல்:
  - 0 நான் வெடுவெடுப்பாக உணர்வதில்லை.
  - 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் மூன்று அல்லது அதற்கும் குறைந்த நாட்கள்) நான் வெடுவெடுப்பாக உணர்கிறேன்.
  - 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் வெடுவெடுப்பாக உணர்கிறேன்.
  - 3 கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் நான் மிகவும் வெடுவெடுப்பாக உணர்கிறேன்.
7. ஆதங்கமாக அல்லது பதற்றமாக உணர்தல்:
  - 0 நான் ஆதங்கமாக அல்லது பதற்றமாக உணர்வதில்லை.
  - 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் மூன்று அல்லது அதற்கும் குறைந்த நாட்கள்) நான் ஆதங்கமாக (பதற்றமாக) உணர்கிறேன்.
  - 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் ஆதங்கமாக (பதற்றமாக) உணர்கிறேன்.
  - 3 கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் நான் மிகவும் ஆதங்கமாக (பதற்றமாக) உணர்கிறேன்.

8. நல்ல அல்லது விரும்பும் நிகழ்வுகளுக்கு தங்கள் மனநிலையின் பிரதிச் செயல்:
- 0 நல்ல நிகழ்வுகள் நிகழும்போது பல மணி நேரம் நான் முன்பைவிட அதிக மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.
  - 1 நான் முன்பைவிட அதிக மகிழ்ச்சி அடைகிறேன், ஆனால், நல்ல நிகழ்வுகள் நிகழும்போது என்னுடைய இயல்பான நிலையை நான் உணர்வதில்லை.
  - 2 வரையறுக்கப்பட்ட அளவிலான விரும்பும் நிகழ்வுகளுக்கு நான் முன்பைவிட ஏதோ ஓரளவு அதிக மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.
  - 3 என் வாழ்க்கையில் மிகவும் நல்ல அல்லது விரும்பும் நிகழ்வுகள் நிகழும்போதும், நான் முன்பைவிட அதிக மகிழ்ச்சி அடைவதே இல்லை.

9. நாளின் நேரத்துடன் மனநிலையின் தொடர்பு:
- 0 என் மனநிலைக்கும் நாளின் நேரத்திற்கும் இடையில் எவ்வித நிரந்தர தொடர்பும் இல்லை.
  - 1 சுற்றுப்புறச்சூழல் நிகழ்வுகள் (உதா. தனியாக இருத்தல், வேலை செய்துகொண்டிருத்தல்) காரணத்தால் என் மனநிலை அடிக்கடி நாளின் நேரத்துடன் தொடர்புபடுகிறது.
  - 2 பொதுவாக, என் மனநிலை சுற்றுச்சூழல் நிகழ்வுகளைவிட, நாளின் நேரத்துடன் அதிகம் தொடர்புடையது.
  - 3 என் மனநிலை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், தெளிவாகவும் மற்றும் எதிர்பார்ப்பது போன்றும் முன்பைவிட நன்றாகவோ அல்லது மோசமகவோ இருக்கிறது.

9A. உங்கள் மனநிலை காலையில், மதியத்தில் அல்லது மாலைமீது குறிப்பிடும் அளவு மோசமாக இருக்கிறதா? (பொருந்தினால், ஒன்றில் வட்டமிடவும்)

9B. உங்கள் மனநிலை மாறுபாடு சுற்றுப்புறச்சூழல் காரணத்தினாலா? (ஆம் அல்லது இல்லை) (ஒன்றில் வட்டமிடவும்)

10. உங்கள் மனநிலையின் தரம்:
- 0 நான் அனுபவிக்கும் மனநிலை (உள்ளார்ந்த உணர்வுகள்) பெருமளவில் ஒரு இயல்பான மனநிலைதான்.
  - 1 என் மனநிலை சோகமாக இருக்கிறது, ஆனால் இந்த சோகம், எனக்கு நெருங்கிய யாரேனும் ஒருவர் இறந்துவிட்டாலோ அல்லது விட்டுச் சென்றுவிட்டாலோ நான் உணர்வதைப்போன்ற நிச்சயமாக அதே சோகமான மனநிலையாகும்.
  - 2 என் மனநிலை சோகமாக இருக்கிறது, ஆனால் இந்த சோகம், எனக்கு நெருங்கிய யாரேனும் ஒருவர் இறந்துவிட்டாலோ அல்லது விட்டுச் சென்றுவிட்டாலோ நான் உணர்வதைப்போன்ற சோகத்திலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டது.
  - 3 என் மனநிலை சோகமாக இருக்கிறது, ஆனால் இந்த சோகம், துயரம் அல்லது யாரையும் இழந்தது தொடர்புடைய சோகத்தின் வகையிலிருந்து மாறுபட்டது.

### தயவு செய்து 11 அல்லது 12-ஐப் பூர்த்தி செய்யுங்கள் (இரண்டையும் அல்ல)

11. குறைந்த பசியுணர்வு:
- 0 என்னுடைய வழக்கமான பசியுணர்வில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
  - 1 நான் வழக்கத்தைவிட ஓரளவு குறைந்த தடவைகள் அல்லது குறைந்த அளவு சாப்பாடு சாப்பிடுகிறேன்.
  - 2 நான் வழக்கத்தைவிட மிகக் குறைவாக சாப்பிடுகிறேன்; அதுவும் சொந்தமாக முயற்சிக்கும்போது.
  - 3 24 மணிநேரத்தில் நான் அரிதாகவே உண்கிறேன்; அதுவும் தீவிரமான முறையில் சொந்தமாக முயற்சிக்கும்போது அல்லது மற்றவர்கள் என்னை சாப்பிட இணங்கவைக்கும்போது.

12. அதிக பசியுணர்வு:
- 0 என்னுடைய வழக்கமான பசியுணர்வில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
  - 1 வழக்கத்தைவிட, அதிகம் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும் போன்ற ஒரு தேவையை நான் உணர்கிறேன்.
  - 2 நான் அடிக்கடி, வழக்கத்தைவிட அதிக தடவை மற்றும்/அல்லது அதிக உணவு சாப்பிடுகிறேன்.
  - 3 உணவு நேரம் மற்றும் உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடும் உந்துதல் எனக்கு ஏற்படுகிறது.

### தயவு செய்து 13 அல்லது 14-ஐப் பூர்த்தி செய்யுங்கள் (இரண்டையும் அல்ல)

13. எடைக் குறைவு (கடந்த 14 நாட்களுக்குள்):
- 0 என் எடையில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.
  - 1 என் எடை சற்று குறைந்திருப்பதுபோல் நான் உணர்கிறேன்.
  - 2 என் எடை 1 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் குறைந்திருக்கிறது.
  - 3 என் எடை 2 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் குறைந்திருக்கிறது.

14. எடை அதிகரிப்பு (கடந்த 14 நாட்களுக்குள்):
- 0 என் எடையில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.
  - 1 என் எடை சற்று அதிகரித்திருப்பதுபோல் நான் உணர்கிறேன்.
  - 2 என் எடை 1 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் அதிகரித்திருக்கிறது.
  - 3 என் எடை 2 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் அதிகரித்திருக்கிறது.

15. மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்/முடிவு எடுத்தல்:
- 0 மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் அல்லது முடிவுகள் எடுப்பதில் எனக்கு வழக்கமாக உள்ள திறனில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
  - 1 நான் எப்போதாவது முடிவெடுக்க இயலாமையை உணர்கிறேன் அல்லது என் மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் சிதறுவது போல் தோன்றுகிறது.
  - 2 பெரும்பாலான நேரம், மனதை ஒருமுகப்படுத்தவோ அல்லது எதைக் குறித்தும் முடிவெடுக்கவோ இயலாமல் திணறுகிறேன்.
  - 3 படிக்கப் போதுமான அளவிற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது அல்லது என்னால் சிறிய முடிவுகளைக்கூட எடுக்க முடியாது.

16. என்னைப் பற்றிய என் கருத்து:
- 0 மற்றவர்களுக்குச் சமமான தகுதி மற்றும் புகழ்வதற்குரியவராக என்னை நான் பார்க்கிறேன்.
  - 1 நான் வழக்கத்தை விட அதிகமாக என்மீதே பழிசுமத்திக் கொள்கிறேன்.
  - 2 நான் மற்றவர்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்துவதாக மிகுதியாய் நம்புகிறேன்.
  - 3 நான் என்னிடம் உள்ள பெரிய மற்றும் சிறிய குறைபாடுகளைப் பற்றித் கிட்டத்தட்ட தொடர்ந்து சிந்திக்கிறேன்.

17. என் எதிர்காலம் குறித்த பார்வை:
- 0 என் எதிர்காலம் குறித்து நான் நம்பிக்கையான பார்வையுடன் இருக்கிறேன்.
  - 1 என் எதிர்காலம் குறித்து சில நேரங்களில்/ எப்பொழுதாவது நான் எதிர்மறையான கருத்துக்களுடன் இருக்கிறேன், ஆனால் மிகப் பெரும்பாலான நேரம் எல்லாம் சீராகிவிடும் என்று நான் நம்புகிறேன்.
  - 2 என் நெருங்கிய எதிர்காலம் (1-2 மாதங்கள்) நல்லவை நடப்பதற்கான நம்பிக்கையைப் பெரிதாகக் கொடுக்கவில்லை என்று நான் நிச்சயம் நம்புகிறேன்.
  - 3 எதிர்காலத்தின் எந்த நேரத்திலேனும் எனக்கு நல்லவை எதுவும் நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குத் தென்படவில்லை.

18. மரணம் அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள்:
- 0 நான் தற்கொலை அல்லது மரணம் பற்றி சிந்திப்பதில்லை.
  - 1 வாழ்க்கை வெறுமையானது என்று நான் உணர்கிறேன் அல்லது வாழ்க்கை வாழத்தகுதியானதா என்ற வியப்பு மேலிடுகிறது.
  - 2 நான் ஒரு வாரத்தில் பல முறை பல நிமிடங்களுக்குத் தற்கொலை அல்லது மரணம் பற்றி சிந்திக்கிறேன்.
  - 3 ஒரு நாளில் பல முறை தற்கொலை அல்லது மரணம் பற்றிச் சற்று விரிவாக சிந்திக்கிறேன் அல்லது தற்கொலைக்கு சில குறிப்பான திட்டங்களைத் தீட்டியிருக்கிறேன் அல்லது நான் என்னை மாய்த்துக் கொள்ள உண்மையிலேயே முயற்சி செய்திருக்கிறேன்.

19. பொதுவான ஆர்வம்:
- 0 மற்ற நபர்களிடம் அல்லது செயல்பாடுகளில் எனக்கு வழக்கமாக உள்ள ஆர்வத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
  - 1 மற்ற நபர்களிடம் அல்லது செயல்பாடுகளில் எனக்கு ஆர்வம் குறைவாக இருப்பதை நான் கவனிக்கிறேன்.
  - 2 நான் முன்னர் மேற்கொண்ட செயல்பாடுகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டில்தான் எனக்கு இப்போது ஆர்வம் இருப்பதைக் காண்கிறேன்.
  - 3 நான் முன்னர் ஈடுபட்டு வந்த செயல்பாடுகளில் எனக்கு கிட்டத்தட்ட ஆர்வம் இல்லை.

20. சக்தி அளவு:
- 0 என்னுடைய வழக்கமான சக்தியின் அளவில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
  - 1 நான் வழக்கத்தைவிட மிக சலபமாகக் களைப்படைந்துவிடுகிறேன்.
  - 2 எனது வழக்கமான அன்றாட செயல்பாடுகளைத் (உதாரணமாக, கடைக்குச் செல்லுதல், வீட்டு வேலை, சமையல் அல்லது வேலைக்குச் செல்லுதல்) தொடங்கவோ அல்லது செய்து முடிக்கவோ நான் மிகுந்த முயற்சி எடுக்கவேண்டி இருக்கிறது.
  - 3 எனது வழக்கமான அன்றாட செயல்பாடுகளில் பெரும்பாலானவற்றை என்னால் நிஜமாகவே செய்ய முடியாது ஏனென்றால், அதற்குத் தேவையான சக்தி மாத்திரம் என்னிடம் இல்லை.

21. இன்பம் அல்லது ரசித்து அனுபவிப்பதற்கான திறன் (பாலுறவு நீங்கலாக):
- 0 இன்பமான செயல்பாடுகளை நான் வழக்கம்போல மாத்திரம் ரசித்து அனுபவிக்கிறேன்.
  - 1 இன்பமான செயல்பாடுகளிலிருந்து வழக்கமான ரசித்து அனுபவித்தலை நான் உணரவில்லை.
  - 2 எந்த செயல்பாட்டிலிருந்தும் இன்பம் கிடைக்கும் ஒரு உணர்வை நான் அரிதாகவே பெறுகிறேன்.
  - 3 எந்த செயல்பாட்டிலிருந்தும் எவ்வித இன்பம் அல்லது ரசித்து அனுபவித்தல் பெற இயலாதவனாக நான் இருக்கிறேன்.

22. பாலுறவில் விருப்பம் (தயவு செய்து விருப்பத்தை மதிப்பிடவும், செயல்பாட்டை அல்ல):
- 0 நான் பாலுறவில் வழக்கமான அளவு மாத்திரம் விருப்பத்துடன் இருக்கிறேன்.
  - 1 பாலுறவில் என்னுடைய விருப்பம் வழக்கத்தைவிட ஓரளவு குறைவு அல்லது பாலுறவிலிருந்து எனக்கு முன்பு கிடைத்தது போன்ற அதே அளவு இன்பம் எனக்குக் கிடைப்பதில்லை.
  - 2 பாலுறவில் எனக்கு சிறிதளவு நாட்டம் உள்ளது அல்லது பாலுறவிலிருந்து அரிதாகவே இன்பம் ஈட்டுகிறேன்.
  - 3 பாலுறவில் எனக்கு நிச்சயமாக விருப்பம் இல்லை அல்லது பாலுறவிலிருந்து இன்பம் ஈட்டவில்லை.

23. வழக்கத்தைவிட வேகம் குறைவாக உணர்தல்:

- 0 நான் எனது வழக்கமான வேகத்தில்தான் சிந்திக்கிறேன், பேசுகிறேன் மற்றும் நடமாடுகிறேன்.
- 1 என்னுடைய சிந்திக்கும் வேகம் குறைந்திருப்பதாக எனக்குத் தெரிகிறது அல்லது என் குரல் சுரத்தில்லாமல் அல்லது ஜீவனின்றி ஒலிக்கிறது.
- 2 பெரும்பாலான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க எனக்குப் பல விநாடிகள் ஆகின்றன; நான் சிந்திக்கும் வேகம் நிச்சயம் குறைந்துவிட்டது என்பது எனக்கு உறுதியாகத் தெரிகிறது.
- 3 அடிக்கடி உச்சபட்ச முயற்சி இல்லாமல் என்னால் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடிவதில்லை.

24. இருப்புக் கொள்ளாமல் தவித்தல்:

- 0 நான் இருப்புக்கொள்ளாமல் தவிப்பதாக உணர்வதில்லை.
- 1 நான் அடிக்கடி நெளிந்தபடி இருக்கிறேன், கையைப் பிசைந்துகொண்டிருக்கிறேன் அல்லது உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.
- 2 எனக்கு அங்குமிங்கும் செல்லும் உந்துதல் ஏற்படுகிறது; நான் மிகவும் இருப்புக்கொள்ளாமல் தவிக்கிறேன்.
- 3 சில நேரங்களில் என்னால் உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை; அங்குமிங்கும் நடந்தபடி இருக்கவேண்டி உள்ளது.

25. நோவு மற்றும் வலி:

- 0 என்னுடைய பஜங்கள் அல்லது கால்களில் கனமான உணர்வு எதுவும் எனக்கு இல்லை மற்றும் நோவு அல்லது வலி எதுவும் இல்லை.
- 1 சிலநேரங்களில் எனக்கு தலைவலி அல்லது என்னுடைய வயிறு, முதுகு அல்லது மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுகிறது, ஆனால் இந்த வலி எப்போதாவது மட்டுமே இருக்கின்றது மற்றும் அது நான் செய்யவேண்டியவற்றை செய்யவிடாமல் என்னைத் தடுப்பதில்லை.
- 2 இவ்வகை வலி எனக்குப் பெரும்பாலான நேரம் இருக்கின்றது.
- 3 இந்த வலி நான் செய்துகொண்டிருப்பதை என்னைக் கட்டாயப்படுத்தி நிறுத்தும் அளவிற்கு மோசமானது.

26. மற்ற உடல்ரீதியான அறிகுறிகள்:

- 0 எனக்கு இந்த அறிகுறிகளில் எதுவும் இல்லை: இதயம் வேகமாகத் துடித்தல், மங்கிய பார்வை, வியர்த்தல், உடல் சூடாகி குளிர்ச்சி அடைதல், மார்புவலி, இதய நடுக்கம், காதில் ரீங்காரம் அல்லது நடுக்கம்.
- 1 எனக்கு இந்த அறிகுறிகளில் சில இருக்கின்றன ஆனால் அவை லேசானவை மற்றும் சிலநேரங்கள் மட்டுமே இருக்கின்றன.
- 2 எனக்கு இந்த அறிகுறிகளில் அநேகம் இருக்கின்றன மற்றும் அவை எனக்கு மிகுந்த தொல்லை தருகின்றன.
- 3 எனக்கு இந்த அறிகுறிகளில் அநேகம் இருக்கின்றன மற்றும் அவை நிகழும்போது நான் செய்துகொண்டிருப்பது எதுவாயினும் நிறுத்தியாக வேண்டும்.

27. பீதி/அச்சக் கோளாறு அறிகுறிகள்:

- 0 எனக்கு பீதியின் தாக்குதல் அல்லது குறிப்பிட்ட பயங்கள் (அச்சக் கோளாறு) இல்லை (மிருகங்கள் அல்லது உயரங்கள் போன்றவை).
- 1 வழக்கமாக என்னுடைய நடத்தையை மாற்றாத அல்லது என்னைப் பணியாற்றுவதிலிருந்து நிறுத்தாத லேசான பீதி சம்பவங்கள் அல்லது பயம் எனக்கு இருக்கிறது.
- 2 என்னுடைய நடத்தையை மாற்ற நிர்ப்பந்திக்கின்ற குறிப்பிடத்தக்க பீதி சம்பவங்கள் அல்லது பயம் எனக்கு இருக்கிறது ஆனால் என்னைப் பணியாற்றுவதிலிருந்து நிறுத்துவது இல்லை.
- 3 பீதி சம்பவங்கள் அல்லது என்னுடைய தினசரி செயல்பாடுகளை என்னை செய்யவிடாமல் நிறுத்தும் கொடுமான பயம் குறைந்த பட்சம் வாரம் ஒருமுறையாவது எனக்கு இருக்கிறது.

28. மலச்சிக்கல்/பேதி:

- 0 என்னுடைய வழக்கமான மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லை.
- 1 எனக்கு விட்டுவிட்டு லேசான மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி இருக்கிறது.
- 2 எனக்கு பெரும்பாலான நேரம் பேதி அல்லது மலச்சிக்கல் இருக்கிறது ஆனால் என்னுடைய தினசரி செயல்களில் அது குறுக்கிடுவதில்லை.
- 3 எனக்கு பெரும்பாலான நேரம் மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி இருக்கிறது என்பதற்காக நான் மருந்து சாப்பிடுகிறேன் அல்லது என்னுடைய தினசரி செயல்களில் அது குறுக்கிடுகிறது.

29. மற்றவர்களுடனான உறவில் கூருணர்வுத்திறன்:

- 0 மற்றவர்களால் நான் எளிதாக நிராகரிக்கப்படவோ, அசட்டைசெய்யப்படவோ, குறைகூறப்படவோ அல்லது மனவேதனைப்படவோ இல்லவேஇல்லை.
- 1 மற்றவர்களால் நான் எப்பொழுதாவது நிராகரிக்கப்பட்டு, அசட்டைசெய்யப்பட்டு, குறைகூறப்பட்டு அல்லது மனவேதனைப்பட்டு இருக்கிறேன்.
- 2 மற்றவர்களால் நான் அடிக்கடி நிராகரிக்கப்பட்டு, அசட்டைசெய்யப்பட்டு, குறைகூறப்பட்டு அல்லது மனவேதனைப்பட்டு இருக்கிறேன், ஆனால் இந்த உணர்வுகள் என்னுடைய உறவுகள் அல்லது வேலையில் மிகச்சிறிய விளைவுகளை மட்டுமே உண்டாக்கின.
- 3 மற்றவர்களால் நான் அடிக்கடி நிராகரிக்கப்பட்டு, அசட்டைசெய்யப்பட்டு, குறைகூறப்பட்டு அல்லது மனவேதனைப்பட்டு இருக்கிறேன், மற்றும் இந்த உணர்வுகள் என்னுடைய உறவுகள் மற்றும் வேலைக்கு ஊறுவிளைத்தன.

30. அசைவற்ற முடக்குவாதம்/உடல் சக்தி:

- 0 கனத்து இருக்கின்ற மற்றும் உடல் சக்தியற்ற உடல்ரீதியான உணர்ச்சியை நான் அனுபவித்ததில்லை.
- 1 உடல் கனத்து இருக்கின்ற மற்றும் உடல் சக்தியற்ற உடல்ரீதியான உணர்ச்சியுள்ள காலகட்டங்களை நான் எப்பொழுதாவது அனுபவித்திருக்கிறேன், ஆனால் வேலை, பள்ளி அல்லது செயல்பாட்டு நிலைமீது எந்த ஒரு எதிர்மறையான விளைவும் இல்லாமல்.
- 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம் (கடந்த ஏழு நாட்களில் நான்கு அல்லது அதற்கும் அதிக நாட்கள்) நான் உடல் கனத்து இருப்பதாக (உடல் சக்தி இல்லாமல்) உணர்கிறேன்.
- 3 ஒருவாரத்தில் பல நாட்களும், ஒருநாளில் பலமணி நேரமும் பெரும்பாலான நேரம் நான் உடல் கனத்து இருப்பதாக (உடல் சக்தி இல்லாமல்) உணர்கிறேன்.

தங்களுக்கு நன்றி

அளவீடு 0-84 மதிப்பெண்: \_\_\_\_\_

©1982, A. John Rush, M.D.