

मूल्यांकन की तिथि:

□	□	□	□
दिन	महीना	साल	

## हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मर्दे) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR16)

हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर ✓ करें, जो पिछले सात दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।

पिछले सात दिनों में...

### 1. सोना:

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

### 2. रात में सोना:

- [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 ज़्यादा बार (पिछले 7 में से 4 दिन या ज़्यादा), रात में एक से ज़्यादा बार जागती हूँ/जागता हूँ और 20 मिनट या अधिक समय तक जागती रहती हूँ/जागता रहता हूँ।

### 3. बहुत जल्दी जागना:

- [0]  ज़्यादातर, जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे पहले जाग जाती हूँ/जाग जाता हूँ, जो 30 मिनट से ज़्यादा नहीं होता।
- [1]  आधे से ज़्यादा बार (पिछले 7 में से 4 दिन या ज़्यादा), जब मुझे उठना चाहिए, मैं उससे 30 मिनट 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 ज़्यादा सोना:

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

### हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मर्दे) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (जारी)

हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर ✓ करें, जो पिछले सात दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।

पिछले सात दिनों में...

#### 5. उदास महसूस करना:

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

कृपया 6 को पूरा करें या 7 को (दोनों को नहीं)

#### 6. भूख कम होना:

- [0]  मेरी सामान्य भूख में कोई बदलाव नहीं आया।
- [1]  मैं कुछ-कुछ सामान्य से कम बार या कम खाना खाती/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।

- या -

#### 7. 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।

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

## हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मर्दे) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (जारी)

हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर ✓ करें, जो पिछले सात दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।

पिछले सात दिनों में...

कृपया 8 को पूरा करें या 9 को (दोनों को नहीं)

**8. वजन घटना (पिछले 14 दिनों में):**

- [0]  मेरे वजन में बदलाव नहीं आया।  
 [1]  मुझे लगता है कि मेरा वजन कुछ घटा है।  
 [2]  मेरा वजन एक किलो या इससे ज़्यादा घट गया।  
 [3]  मेरा वजन दो किलो या इससे ज़्यादा घट गया।

- या -

**9. वजन बढ़ना (पिछले 14 दिनों में):**

- [0]  मेरे वजन में बदलाव नहीं आया।  
 [1]  मुझे लगता है कि मेरा वजन कुछ बढ़ा है।  
 [2]  मेरा वजन एक किलो या इससे ज़्यादा बढ़ गया।  
 [3]  मेरा वजन दो किलो या इससे ज़्यादा बढ़ गया।

**10. 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 ज़्यादातर ज़ोर लगाना पड़ता है।  
 [3]  मैं पढ़ने के लिए काफ़ी ध्यान नहीं दे पाती/नहीं दे पाता या मैं छोटे-छोटे फ़ैसले भी नहीं कर पाती/नहीं कर पाता।

**11. 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 ज़्यादा ग़लती निकालती हूँ/निकालता हूँ।  
 [2]  मैं ज़्यादातर मानती हूँ/मानता हूँ कि मैं दूसरों के लिए परेशानियाँ पैदा करती हूँ/करता हूँ।  
 [3]  मैं लगभग लगातार खुद की छोटी और बड़ी क़मियों के बारे में सोचती रहती हूँ/सोचता रहता हूँ।

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

## हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मर्दे) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR16) (जारी)

हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर ✓ करें, जो पिछले सात दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।  
पिछले सात दिनों में...

### 12. 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 हफ्ते 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 खास तैयारी की है या सचमुच अपनी जान लेने की कोशिश की है।

### 13. 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।

### 14. ताकत का स्तर:

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

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

### हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मर्दे) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR16) (जारी)

हर बात के लिए एक ऐसे वाक्य पर ✓ करें, जो पिछले सात दिनों में आपके बारे में सबसे अच्छे ढंग से बताता है।

पिछले सात दिनों में...

#### 15. 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 बहुत से 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 अकसर बहुत ज़्यादा कोशिश करनी पड़ती है।

#### 16. बे-आराम महसूस करना:

- [0]  मुझे बे-आराम महसूस नहीं होता।
- [1]  मैं अकसर 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 काफी 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।

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

©2000 A. John Rush, M.D.

टिप्पणी: प्रयोग हेतु हर अध्ययन के लिए अनुमति प्राप्त करें।

## हताशा के लक्षणों की छोटी सूची (16-मदें) (अपनी-रिपोर्ट) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (जारी)

### QIDS-SR16 अंक तालिका

#### QIDS-SR16 के अंक जोड़ना:

- सोने की 4 में से किसी 1 मद के सबसे ज़्यादा अंक दर्ज करें (ऊपर 1-4)
- मद 5
- भूख लगना/वज़न की किसी 1 मद के अधिकतम अंक दर्ज करें (6-9)
- मद 10
- मद 11
- मद 12
- मद 13
- मद 14
- 2 मनोचालित (psychomotor) मदों में से किसी एक मद के अधिकतम अंक दर्ज करें (15 और 16)
20. कुल अंक (श्रेणी: 0 - 27)

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005