

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ದಿನಾಂಕ:

ದಿನ		ತಿಂಗಳು		ವರ್ಷ	

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿ (16-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ...

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.
- [2] ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ.
- [3] ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು 60 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ 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 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, ನಾನು ಏಳಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- [2] ಬಹುತೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪುನಃ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- [3] ನಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ 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.

**ಬಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿ (16-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)
(ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)**

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ...

5. ಬೇಸರದ ಭಾವನೆ:

- [0] ನನಗೆ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- [1] ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- [2] ನನಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- [3] ನನಗೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಸರ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು 6 ಅಥವಾ 7 ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)

6. 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.

- ಅಥವಾ -

7. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು:

- [0] ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
- [1] ನನಗೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದು ಅಗತ್ಯ 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.

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

**ಬಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿ (16-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)
(ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)**

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.
ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ...

ದಯವಿಟ್ಟು 8 ಅಥವಾ 9 ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)

8. 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.

- ಅಥವಾ -

9. 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.

10. 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.

11. 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.

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

**ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪುಶ್ಪಾವಳಿ (16-ಪುಶ್ಪಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)
(ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)**

ಪುಶ್ಪೀ ಪುಶ್ಪಿಯಲ್ಲಿ, ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ...

12. 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.

13. 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.

14. 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.

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

**ಬಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಿರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿ (16-ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)
(ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)**

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ...

15. 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 ಗಂಭೀರ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

16. ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಭಾವನೆ:

- [0] ನನಗೆ ಚಡಪಡಿಕೆ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- [1] ನಾನು ಆಗಾಗ ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಅಥವಾ ನಿಲುವಿನ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- [2] ನಾನು ಬಹಳ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- [3] ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನನಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗರಗರ ಸುತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

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

©2000 A. John Rush, M.D.

ಗಮನಿಸಿ: ಪ್ರತೀ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

**ಬಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪುಶ್ನಾವಳಿ (16-ಪುಶ್ನಗಳು) (ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ) (QIDS-SR16)
(ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)**

QIDS-SR16 ಅಂಕ ನಿರ್ಧಾರ ಶೀಟ್

QIDS-SR16ಕ್ಕೆ ಅಂಕ ನಿರ್ಧಾರ:

- 1 ರಿಂದ 4 ನಡುವಿನ ನಿದ್ಧ ಸಂಬಂಧಿ ಪುಶ್ನಗಳಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ (ಮೇಲಿನ 1-4)
- ಪುಶ್ನ 5
- ಹಸಿವೆ/ತೂಕದ ಪುಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ (6-9) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ
- ಪುಶ್ನ 10
- ಪುಶ್ನ 11
- ಪುಶ್ನ 12
- ಪುಶ್ನ 13
- ಪುಶ್ನ 14
- ಮಾನಸಿಕ ಮೂಲದ ಚಲನೆ ತೊಂದರೆ ಸಂಬಂಧಿ 2 ಪುಶ್ನಗಳಲ್ಲಿ (15 ಮತ್ತು 16) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ
- 20. ಒಟ್ಟು ಅಂಕ (ವ್ಯಾಪ್ತಿ: 0 - 27)**

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