

मूल्यमापनाची तारीख :

--	--	--	--	--	--

तारीख महिना वर्ष

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆)

प्रत्येक घटनेबाबत दिलेल्या विधानांपैकी जे विधान गेल्या सात दिवसांमधील आपले वर्णन उत्तम प्रकारे करते त्या एका विधानालगतच्या चौकटीमध्ये ✓ अशी खूण करा.

गेल्या सात दिवसांत...

1. झोप लागणे :

- [0] झोप लागण्यासाठी मला 30 मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ कधीच लागला नाही.
- [1] झोप लागण्यासाठी निम्म्यापेक्षा कमी वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 3 किंवा त्यांपेक्षा कमी दिवस) मला कमीत कमी 30 मिनिटांचा वेळ लागला.
- [2] झोप लागण्यासाठी निम्म्यापेक्षा जास्त वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 4 किंवा त्यांपेक्षा जास्त दिवस) मला कमीत कमी 30 मिनिटांचा वेळ लागला.
- [3] झोप लागण्यासाठी निम्म्यापेक्षा जास्त वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 4 किंवा त्यांपेक्षा जास्त दिवस) मला 60 मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ लागला.

2. रात्रीची झोप :

- [0] रात्री मला झोपेतून मध्येच जाग आली नाही.
- [1] रोज रात्री अधूनमधून जाग येण्यासह मला अस्वस्थ, हलकीशी झोप मिळाली.
- [2] रात्री मला निदान एकदा तरी जाग येत असे, पण परत मला सहज झोप लागत होती.
- [3] निम्म्यापेक्षा जास्त वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 4 किंवा त्यांपेक्षा जास्त दिवस), रात्री मला एकापेक्षा अधिक वेळा जाग येत असे आणि 20 मिनिटे किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ मी जागा/जागी राहात असे.

3. फार लवकर जाग येणे :

- [0] बरेच वेळा, आपण उठायला हव्या असण्याच्या वेळेच्या जास्तीत जास्त 30 मिनिटे आधी मला जाग येत होती.
- [1] निम्म्यापेक्षा जास्त वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 4 किंवा त्यांपेक्षा जास्त दिवस), आपण उठायला हव्या असलेल्या वेळेच्या 30 मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ आधी मला जाग येत होती.
- [2] जवळजवळ नेहमीच, आपणांस जाग यायला हव्या असलेल्या वेळेच्या कमीत कमी तासभर आधी मला जाग येत असे पण तरीही शेवटी मी पुन्हा झोपी जात असे.
- [3] आपणांस जाग यायला हव्या असलेल्या वेळेच्या किमान एक तास आधी मला जाग येत असे, आणि मी पुन्हा झोपू शकत नसे.

4. फार वेळ झोपणे :

- [0] दिवसा डुलकी न घेता रोज रात्री 7-8 तासांपेक्षा जास्त वेळ मी झोपत नसे.
- [1] 24 तासांच्या अवधीत, डुलकी घेण्यासह मी 10 तासांपेक्षा जास्त झोपत नसे.
- [2] 24 तासांच्या अवधीत, डुलकी घेण्यासह मी 12 तासांपेक्षा जास्त झोपत नसे.
- [3] 24 तासांच्या अवधीत, डुलकी घेण्यासह मी 12 तासांपेक्षा जास्त झोपत असे.

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆) (पुढे चालू)

प्रत्येक घटनेबाबत दिलेल्या विधानांपैकी जे विधान गेल्या सात दिवसांमधील आपले वर्णन उत्तम प्रकारे करते त्या एका विधानालगतच्या चौकटीमध्ये ✓ अशी खूण करा.

गेल्या सात दिवसांत...

5. दुःखी वाटणे :

- [0] मला दुःखी वाटत नसे.
- [1] मला निम्म्यापेक्षा कमी वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 3 किंवा त्यापेक्षा कमी दिवस) दुःखी वाटत असे.
- [2] मला निम्म्यापेक्षा जास्त वेळा (म्हणजे गेल्या 7 दिवसांतील 4 किंवा त्यापेक्षा जास्त दिवस) दुःखी वाटत असे.
- [3] मला जवळजवळ सर्व वेळ दुःखी वाटत असे.

कृपया 6 किंवा 7 ची उत्तरे द्या (दोन्हीची नको)

6. मंदावलेली भूक :

- [0] माझ्या नेहमीच्या भुकेमध्ये काहीही बदल झाला नव्हता.
- [1] मी नेहमीपेक्षा काहीसे कमी वेळा किंवा कमी प्रमाणात खात असे.
- [2] मी नेहमीपेक्षा खूप कमी आणि तेही स्वतःहून प्रयत्न केल्यावरच खात असे.
- [3] मी 24 तासांच्या काळात क्वचितच खात असे आणि तेही, स्वतःहून केलेल्या कमालीच्या प्रयत्नांनंतर, किंवा इतरांनी आग्रह केल्यावर.

- किंवा -

7. वाढलेली भूक :

- [0] माझ्या नेहमीच्या भुकेमध्ये काहीही बदल झाला नव्हता.
- [1] मला नेहमीपेक्षा जास्त वेळा खाण्याची इच्छा होत असे.
- [2] मी नेहमीपेक्षा नियमितपणे जास्त वेळा आणि / किंवा जास्त प्रमाणात खात असे.
- [3] मला जेवणाच्या वेळी आणि जेवणांच्या मधल्या काळातही अती खाण्याची तीव्र इच्छा होत असे.

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

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆) (पुढे चालू)

प्रत्येक घटनेबाबत दिलेल्या विधानांपैकी जे विधान गेल्या सात दिवसांमधील आपले वर्णन उत्तम प्रकारे करते त्या एका विधानालगतच्या चौकटीमध्ये ✓ अशी खूण करा.

गेल्या सात दिवसांत...

कृपया प्रश्न 8 किंवा 9 ची उत्तरे द्या (दोन्हीची नको)

8. वजनात घट (गेल्या 14 दिवसांतील) :

- [0] माझ्या वजनात काहीही बदल झाला नाही.
 [1] मला वाटते माझे वजन किंचित घटले असावे.
 [2] माझे वजन 1 किलो किंवा त्याहून जास्त घटले.
 [3] माझे वजन 2 किलो किंवा त्याहून जास्त घटले.

- किंवा -

9. वजनात वाढ (गेल्या 14 दिवसांतील) :

- [0] माझ्या वजनात काहीही बदल झाला नाही.
 [1] मला वाटते माझे वजन किंचित वाढले असावे.
 [2] माझे वजन 1 किलो किंवा त्याहून जास्त वाढले.
 [3] माझे वजन 2 किलो किंवा त्याहून जास्त वाढले.

10. एकाग्रता / निर्णय घेण्याची कुवत :

- [0] माझ्या नेहमीच्या एकाग्रतेत किंवा निर्णय घेण्याच्या कुवतीमध्ये काहीही बदल झाला नाही.
 [1] कधी कधी मला निर्णय घेता येत नव्हता किंवा माझे मन भरकटल्यासारखे होत असे.
 [2] बहुतेक वेळा, एकाग्रता साधण्यासाठी किंवा निर्णय घेण्यासाठी मला प्रयास पडत होते.
 [3] अगदी वाचन करण्यासाठीही मला पुरेशी एकाग्रता साधता येत नव्हती किंवा अगदी साधे साधे निर्णयही घेता येत नव्हते.

11. माझे स्वतःविषयीचे मत :

- [0] माझा उपयोगीपणा आणि योग्यता इतर लोकांइतकीच आहे असे मला वाटे.
 [1] मी नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात स्वतःला दोष देत असे.
 [2] आपल्यामुळे इतरांना त्रास होतो अशी माझी ठाम समजूत असे.
 [3] आपल्यातील लहान-मोठ्या दोषांचा मी जवळजवळ सतत विचार करीत असे.

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

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆) (पुढे चालू)

प्रत्येक घटनेबाबत दिलेल्या विधानांपैकी जे विधान गेल्या सात दिवसांमधील आपले वर्णन उत्तम प्रकारे करते त्या एका विधानालगतच्या चौकटीमध्ये ✓ अशी खूण करा.

गेल्या सात दिवसांत...

12. मृत्यू किंवा आत्महत्येचे विचार :

- [0] मी आत्महत्या किंवा मृत्यूचा विचार करीत नसे.
- [1] आयुष्य व्यर्थ आहे किंवा जगणे निरर्थक आहे असे मला वाटले.
- [2] आठवड्यातून कित्येक वेळा, कित्येक मिनिटे मी आत्महत्या किंवा मृत्यूचा विचार करीत असे.
- [3] दिवसातून कित्येक वेळा, तपशिलात जाऊन मी आत्महत्या किंवा मृत्यूचा विचार करीत असे, किंवा आत्महत्येच्या विशिष्ट योजना आखीत असे, किंवा प्रत्यक्षात आपले जीवन संपविण्याचा प्रयत्न करीत असे.

13. सर्वसाधारण स्वारस्य :

- [0] इतर लोक किंवा घडामोडी यांमध्ये मला नेहमी असणाऱ्या स्वारस्यामध्ये काहीही बदल झाला नाही.
- [1] आपल्याला लोक किंवा घडामोडी यांमध्ये कमी स्वारस्य आहे असे मला जाणवले.
- [2] आपण पूर्वी जोपासलेल्या फक्त एक किंवा दोन गोष्टींमध्येच आपल्याला स्वारस्य आहे असे मला जाणवले.
- [3] आपण पूर्वी जोपासलेल्या गोष्टींमध्ये मला जवळजवळ काहीच स्वारस्य नव्हते.

14. उत्साहाचे प्रमाण :

- [0] माझ्या नेहमीच्या उत्साहाच्या प्रमाणात काहीही बदल झाला नाही.
- [1] मला नेहमीपेक्षा जास्त सहजपणे थकवा येत असे.
- [2] मला आपले नेहमीचे दैनंदिन कार्यक्रम (उदाहरणार्थ, बाजारहाट करणे, गृहपाठ, स्वयंपाक करणे किंवा कामावर जाणे) सुरु करण्यास किंवा पूर्ण करण्यास खूप श्रम करावे लागले.
- [3] मला उत्साहच नव्हता म्हणून खरोखरच मला आपले बहुतेक नेहमीचे दैनंदिन कार्यक्रम पार पाडता आले नाहीत.

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

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆) (पुढे चालू)

प्रत्येक घटनेबाबत दिलेल्या विधानांपैकी जे विधान गेल्या सात दिवसांमधील आपले वर्णन उत्तम प्रकारे करते त्या एका विधानालगतच्या चौकटीमध्ये ✓ अशी खूण करा.

गेल्या सात दिवसांत...

15. सुस्तावल्यासारखे वाटणे :

- [0] मी माझ्या नेहमीच्या गतीने विचार करत, बोलत आणि हालचाली करत असे.
- [1] मला असे जाणवले की माझ्या विचारांची गती मंदावली होती किंवा माझा आवाज कंटाळवाणा किंवा भावशून्य झाला होता.
- [2] बहुतेक प्रश्नांना उत्तरे देण्यास मला कितीतरी सेकंद लागत होते आणि माझी खात्री आहे की, माझ्या विचारांची गती मंदावली होती.
- [3] कमालीचे प्रयत्न केल्याखेरीज प्रश्नांना उत्तरे देणे अनेकदा मला अशक्य होत होते.

16. अस्वस्थ वाटणे :

- [0] मला अस्वस्थ वाटत नव्हते.
- [1] मी सारखी चुळबूळ करित असे, आपले हात पिळवटत बसे, किंवा बसलेली स्थिती आपण बदलावी असे मला वाटत असे.
- [2] मला फेऱ्या मारण्याची निकड वाटत असे आणि मी खूप अस्वस्थ असे.
- [3] कधी कधी तर, बसून राहणे मला अशक्य होई आणि इकडेतिकडे फिरावे लागे.

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

©2000 A. John Rush, M.D.

सूचना : अभ्यासा-अभ्यासानुसार वापर करण्यासाठी परवानगी घ्यावी.

नैराश्याच्या लक्षणांबाबतची जलद प्रश्नावली (16-विधाने) (रुग्णाचे निवेदन) (QIDS-SR₁₆) (पुढे चालू)

QIDS-SR16 गुणांकन पत्रक

QIDS-SR16 मध्ये गुणांकन करण्यासाठी :

- झोपेसंबंधीच्या 4 विधानांपैकी कोणत्याही 1 विधानावरील सर्वोच्च गुणसंख्या भरा. (वरील 1-4)
- विधान 5
- भुकेचे प्रमाण / वजन यासंबंधीच्या कोणत्याही 1 विधानावरील सर्वोच्च गुणसंख्या भरा. (6-9)
- विधान 10
- विधान 11
- विधान 12
- विधान 13
- विधान 14
- मनःप्रेरित क्रियांसंबंधीच्या (सायकोमोटर) 2 पैकी (15 आणि 16) ज्या 1 विधानाची गुणसंख्या सर्वोच्च असेल ती भरा.
- 20. एकूण गुणसंख्या (0 - 27 या विधानांवरील)**

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