

ਆਂਕਣਾ ਦੀ ਮਿਤੀ:

ਦਿਨ		ਮਹੀਨਾ		ਸਾਲ	

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਖਿਪ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ) (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>)

ਹਰ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ...

#### 1. ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਸਮੇਂ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।
- [1]  ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦਿਆਂ 30 ਮਿੰਟ ਤਾਂ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- [2]  ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦਿਆਂ 30 ਮਿੰਟ ਤਾਂ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- [3]  ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦਿਆਂ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### 2. ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਨੀਂਦ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਬੇਆਰਾਮੀ ਭਰੀ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।
- [2]  ਮੇਰੀ ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਮੇਰੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਗ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

#### 3. ਵਕ਼ਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਣੀ:

- [0]  ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਉੱਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ।
- [1]  ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- [2]  ਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਉੱਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਖਰਕਰ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਮੈਨੂੰ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

#### 4. ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ:

- [0]  ਦਿਨੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਲਏ ਬਗ਼ੈਰ, ਮੈਂ ਹਰ ਰਾਤ 7-8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ।
- [1]  24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਣੇ ਮੈਂ 10 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ।
- [2]  24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਣੇ ਮੈਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ।
- [3]  24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਣੇ ਮੈਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ।

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

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਖਿਪ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ)(ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (ਜਾਰੀ)

ਹਰ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ...

#### 5. ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- [1]  ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- [2]  ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਭਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 6 ਜਾਂ 7 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ (ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ)

#### 6. ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ।
- [2]  ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ।
- [3]  24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਜਾਂ -

#### 7. ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- [2]  ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ।
- [3]  ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

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

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਖਿਪ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ) (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (ਜਾਰੀ)

ਹਰ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ...

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 8 ਜਾਂ 9 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ (ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ)

**8. ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣਾ (ਬੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ):**

- [0]  ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- [2]  ਮੇਰਾ ਭਾਰ 1 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- [3]  ਮੇਰਾ ਭਾਰ 2 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਜਾਂ -

**9. ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਣਾ (ਬੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ):**

- [0]  ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।
- [2]  ਮੇਰਾ ਭਾਰ 1 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।
- [3]  ਮੇਰਾ ਭਾਰ 2 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।

**10. ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ/ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ:**

- [0]  ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- [2]  ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਮੈਂ ਏਨਾ ਕੇਂਦਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਕਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਾਂ।

**11. ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਰੀਆ:**

- [0]  ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਪਾਤਰ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ।
- [1]  ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ੀ ਬਣ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ।
- [2]  ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
- [3]  ਮੈਂ ਲੱਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ।

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

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਬੰਧ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ) (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (ਜਾਰੀ)

ਹਰ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ...

#### 12. ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੇ ਖਿਆਲ:

- [0]  ਮੈਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਜਾਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਮਤਲਬ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਯੋਗ ਵੀ ਹੈ ਕੇ ਨਹੀਂ।
- [2]  ਮੈਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਜਾਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ।
- [3]  ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਜਾਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

#### 13. ਆਮ ਦਿਲਚਸਪੀ:

- [0]  ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਆਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ।
- [2]  ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਬਕਾ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੇਰੀ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।
- [3]  ਮੇਰੇ ਸਾਬਕਾ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਹੁਣ ਲੱਗਭਗ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#### 14. ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਤਰ:

- [0]  ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- [1]  ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।
- [2]  ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰੀਦਾਰੀ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ) ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਕਾਬਲ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਖਿਪ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ) (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (ਜਾਰੀ)

ਹਰ ਆਈਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ...

#### 15. ਸੁਸਤ ਪੈਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:

- [0]  ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚ, ਚੱਲ ਅਤੇ ਬੋਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਸਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਬੋਲ ਬੇਸੁਰਾ ਜਾਂ ਬੇਜ਼ੋਰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।
- [2]  ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਸੁਸਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- [3]  ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

#### 16. ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:

- [0]  ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- [1]  ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਿਚੋੜਨ, ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਬਹਿਣ ਦਾ ਆਸਣ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- [2]  ਮੇਰਾ ਯਕਦਮ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- [3]  ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਮੈਨੂੰ ਬਹਿਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

©2000 A. John Rush, M.D.

ਨੋਟ: ਪਰੀਖਣ ਦਰ ਪਰੀਖਣ, ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੰਜੂਰੀ ਲਵੋ।

**ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਬੰਧ ਸੂਚੀ (16-ਆਈਟਮ) (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਿਆਨ) (QIDS-SR<sub>16</sub>) (ਜਾਰੀ)**

**QIDS-SR16 ਸਕੋਰ ਪਰਚਾ**

**QIDS-SR16 ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ:**

- ਨੀਚ ਵਾਲੇ 4 ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਦਰਜ ਕਰੋ (ਉਪਰੋਕਤ 1-4)
- ਆਈਟਮ 5
- ਭੁੱਖ/ਭਾਰ (6-9) ਵਾਲੇ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਦਰਜ ਕਰੋ
- ਆਈਟਮ 10
- ਆਈਟਮ 11
- ਆਈਟਮ 12
- ਆਈਟਮ 13
- ਆਈਟਮ 14
- 2 ਸਾਏਕੋਮੇਟਰ (15 ਅਤੇ 16) ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਦਰਜ ਕਰੋ
- 20. ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ (ਰੇਂਜ: 0-27)**

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