

மதிப்பீட்டுத் தேதி:

நாள்		மாதம்		வருடம்	

## மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல் (16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16)

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் ஒரு பதிவை டிக் செய்யுங்கள்.

கடந்த ஏழு நாட்களில்...

### 1. தூக்கம் வருதல்:

- [0]  தூக்கம் வர எனக்கு ஒருபோதும் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆவதே இல்லை.
- [1]  பாதிக்குக் குறைவான நேரம், தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
- [2]  பாதிக்கு மேற்பட்ட நேரம், தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
- [3]  பாதிக்கு மேற்பட்ட நேரம், தூக்கம் வர எனக்கு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகின்றன.

### 2. இரவுத் தூக்கம்:

- [0]  நான் இரவில் விழிப்பதில்லை.
- [1]  ஒவ்வொரு இரவும் எனக்கு சில குறுகிய விழிப்புகளுடன் கூடிய அமைதிசூழலுடைய, லேசான தூக்கம்தான் இருக்கிறது.
- [2]  நான் இரவில் ஒரு தடவையாவது விழித்தெழுக்கிறேன், ஆனால் மீண்டும் சுலபமாக தூங்கப் போய்விடுகிறேன்.
- [3]  பாதிக்கு மேற்பட்ட நேரம், நான் இரவில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட தடவை விழித்தெழுந்து, 20 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு அதிக நேரம் விழித்திருக்கிறேன்.

### 3. எதிர்பார்த்ததைவிட சீக்கிரம் விழித்தெழுதல்:

- [0]  பெரும்பாலான நேரம், நான் விழித்தெழுவேண்டிய நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கும் அதிக நேரத்திற்கு முன்பு விழித்துக்கொள்வதில்லை.
- [1]  பாதி நேரத்திற்கும் மேல், நான் விழித்தெழுவேண்டிய 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 முன்பாவது 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.

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல்  
(16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16) (தொடர்ச்சி)**

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் ஒரு பதிவை டிக் செய்யுங்கள்.

கடந்த ஏழு நாட்களில்...

**5. சோகமாக உணர்தல்:**

- [0]  நான் சோகமாக உணரவில்லை.
- [1]  பாதிக்கும் குறைவான நேரம் நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
- [2]  பாதிக்கும் அதிகமான நேரம் நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
- [3]  கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.

**தயவு செய்து 6 அல்லது 7-ஐப் பூர்த்தி செய்யுங்கள் (இரண்டையும் அல்ல)**

**6. 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 மணிநேர காலத்திற்குள் நான் அரிதாகவே உண்கிறேன்; அதுவும் தீவிரமான முறையில் சொந்தமாக முயற்சிக்கும்போது அல்லது மற்றவர்கள் என்னை சாப்பிட இணங்கவைக்கும்போது.

- அல்லது -

**7. 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.

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

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல்  
(16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16) (தொடர்ச்சி)**

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் ஒரு பதிவை டிக் செய்யுங்கள்.  
கடந்த ஏழு நாட்களில்...

**தயவு செய்து 8 அல்லது 9-ஐப் பூர்த்தி செய்யுங்கள் (இரண்டையும் அல்ல)**

**8. 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.

- அல்லது -

**9. 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.

**10. 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.

**11. 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.

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

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல்  
(16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16) (தொடர்ச்சி)**

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் ஒரு பதிவை டிக் செய்யுங்கள்.

கடந்த ஏழு நாட்களில்...

**12. மரணம் அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள்:**

- [0]  நான் தற்கொலை அல்லது மரணம் பற்றி சிந்திப்பதில்லை.
- [1]  வாழ்க்கை வெறுமையானது என்று நான் உணர்கிறேன் அல்லது வாழ்க்கை வாழத்தகுதியானதா என்ற வியப்பு மேலீடுகிறது.
- [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.

**13. 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.

**14. சக்தி அளவு:**

- [0]  என்னுடைய வழக்கமான சக்தியின் அளவில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- [1]  நான் வழக்கத்தைவிட மிக சுலபமாகக் 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 முடியாதா ஏனென்றால், அதற்குத் தேவையான சக்தி மாத்திரம் என்னிடம் இல்லை.

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

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல்  
(16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16) (தொடர்ச்சி)**

ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் ஒரு பதிவை டிக் செய்யுங்கள்.

கடந்த ஏழு நாட்களில்...

**15. 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.

**16. 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.

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

©2000 A. John Rush, M.D.

குறிப்பு: ஒவ்வொரு ஆய்வின் பயன்பாட்டிற்கும் அனுமதி வாங்கவும்.

**மனச் சோர்வு அறிகுறிகள் தொகுதியின் சுருக்கமான கேள்விப் பட்டியல்  
(16 தலைப்புகள்) (சுய அறிக்கை) (QIDS-SR16) (தொடர்ச்சி)**

**QIDS-SR16 மதிப்பெண் தாள்**

**QIDS-SR16-க்கு மதிப்பெண் இட:**

- தூக்கம் பற்றிய 4 தலைப்புகளில் (மேலே 1-4) ஏதேனும் 1-ன் அதிகபட்ச மதிப்பெண்ணை எழுதவும்
- தலைப்பு 5
- பசிஉணர்வு/எடை (6-9) தலைப்பில் ஏதேனும் 1-ன் அதிகபட்ச மதிப்பெண்ணை எழுதவும்
- தலைப்பு 10
- தலைப்பு 11
- தலைப்பு 12
- தலைப்பு 13
- தலைப்பு 14
- மனதின் செயல்பாட்டுமுறையுடன் இணைந்த தசை சம்பந்தமான செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடைய 2 தலைப்புகளில் (15 மற்றும் 16) ஏதேனும் 1-ன் அதிகபட்ச மதிப்பெண்ணை எழுதவும்
- 20. மொத்த மதிப்பெண் (வரம்பு: 0-27)**

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