

QUICK INVENTORY OF DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY (SELF-REPORT)

THIS SECTION FOR USE BY STUDY PERSONNEL ONLY.

Questionnaire completed on visit date or specify date completed: _____

DD-Mon-YYYY

Only the patient (subject) should enter information onto this questionnaire.

தயவு செய்து ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் பதில் ஒன்றில் வட்டமிடவும் :

1. தூக்கம் வருதல்:

- 0 தூக்கம் வர எனக்கு ஒருபோதும் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆவதே இல்லை.
- 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம், தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
- 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம், தூக்கம் வர எனக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஆகின்றன.
- 3 பாதியைவிட அதிகமான நேரம், தூக்கம் வர எனக்கு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகின்றன.

2. இரவுத் தூக்கம்:

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

3. எதிர்பார்த்ததைவிட சீக்கிரம் விழித்தெழுதல்:

- 0 பெரும்பாலான நேரம், நான் விழித்தெழுவேண்டிய நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கும் அதிக நேரத்திற்கு முன்பு விழித்துக்கொள்வதில்லை.
- 1 பாதியைவிட அதிகமான நேரம், நான் விழித்தெழுவேண்டிய நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கும் அதிக நேரம் முன்பே விழித்துக்கொள்கிறேன்.
- 2 நான்கிட்டத்தட்ட எப்போதும் எழுந்து கொள்ள வேண்டிய நேரத்தைவிடக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் அல்லது கிட்டத்தட்ட அதே அளவு நேரத்திற்கு முன்பாக விழித்துக்கொள்கிறேன், ஆனால் கடைசியில் திடீரென்று தூங்கிவிடுகிறேன்.
- 3 நான் எழுந்து கொள்ள வேண்டிய நேரத்தைவிடக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே விழித்துக்கொள்கிறேன், மீண்டும் தூங்க முடிவதில்லை.

4. அதிகமாகத் தூங்குதல்:

- 0 பகலில் குட்டித் தூக்கம் 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.

5. சோகமாக உணர்தல்:

- 0 நான் சோகமாக உணரவில்லை.
- 1 பாதியைவிடக் குறைவான நேரம், நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
- 2 பாதியைவிட அதிகமான நேரம், நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.
- 3 கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரமும் நான் சோகமாக உணர்கிறேன்.

QUICK INVENTORY OF DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY (SELF-REPORT)

தயவு செய்து ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் பதில் ஒன்றில் வட்டமிடவும்.

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 மணிநேரத்தில் நான் அரிதாகவே சாப்பிடுகிறேன்; அதுவும் தீவிரமான முறையில் சொந்தமாக முயற்சிக்கும்போது அல்லது மற்றவர்கள் என்னை சாப்பிட இணங்கவைக்கும்போது.

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.

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 குறைந்திருப்பது போல் நான் உணர்கிறேன்.
- 2 என் எடை 1 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் குறைந்திருக்கிறது.
- 3 என் எடை 2 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் குறைந்திருக்கிறது.

9. எடை அதிகரிப்பு (கடந்த 14 நாட்களுக்குள்):

- 0 என் எடையில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.
- 1 என் எடை சற்று அதிகரித்திருப்பது போல் நான் உணர்கிறேன்.
- 2 என் எடை 1 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் அதிகரித்திருக்கிறது.
- 3 என் எடை 2 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் அதிகரித்திருக்கிறது.

10. மனதை ஒரு முகப்படுத்துதல் முடிவு எடுத்தல்:

- 0 மனதை ஒரு முகப்படுத்துதலில் அல்லது முடிவுகள் எடுப்பதில் எனக்கு வழக்கமாக உள்ள திறனில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- 1 நான் எப்போதாவது முடிவெடுக்க இயலாமையை உணர்கிறேன் அல்லது என் மனதை ஒரு முகப்படுத்துதல் சிதறுவது போல் தோன்றுகிறது.
- 2 பெரும்பாலான நேரம், மனதை ஒரு முகப்படுத்தவோ அல்லது எதைக் குறித்தும் முடிவெடுக்கவோ இயலாமல் திணறுகிறேன்.
- 3 படிக்கப் போதுமான அளவிற்கு மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாது அல்லது என்னால் சிறிய முடிவுகளைக் கூட எடுக்க முடியாது.

11. என்னைப் பற்றிய என் கருத்து:

- 0 மற்றவர்களுக்குச் சமமான தகுதி மற்றும் புகழ்வதற்குரியவராக என்னை நான் பார்க்கிறேன்.
- 1 நான் வழக்கத்தைவிட அதிகமாக என்மீதே பழிசமத்திக்கு கொள்கிறேன்.
- 2 நான் மற்றவர்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்துவதாக மிகுதியாய் நம்புகிறேன்.
- 3 நான் என்னிடம் உள்ள பெரிய மற்றும் சிறிய குறைபாடுகளைப் பற்றி கிட்டத்தட்ட தொடர்ந்து சிந்திக்கிறேன்.

12. மரணம் அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள்:

- 0 நான் தற்கொலை அல்லது மரணம் பற்றி சிந்திப்பதில்லை.
- 1 வாழ்க்கை வெறுமையானது என்று நான் உணர்கிறேன் அல்லது வாழ்க்கை வாழத்தகுதியானதா என்ற வியப்பு மேலிடுகிறது.
- 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 மாபத்துக் கொள்ள உண்மையிலேயே முயற்சி செய்திருக்கிறேன்.

QUICK INVENTORY OF DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY (SELF-REPORT)

தயவு செய்து ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும், கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களை சிறப்பாக விவரிக்கும் பதில் ஒன்றில் வட்டமிடவும்.

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 மிகச் சலபமாகக் 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 முடியாது ஏனென்றால், அதற்குத் தேவையான சக்தி மாத்திரம் என்னிடம் இல்லை.

15. வழக்கத்தைவிட வேகம் குறைவாக உணர்வு:

- 0 நான் எனது வழக்கமான வேகத்தில்தான் சிந்திக்கிறேன், பேசுகிறேன் மற்றும் நடமாடுகிறேன்.
- 1 என்னுடைய சிந்திக்கும் வேகம் குறைந்திருப்பதாக எனக்குத் தெரிகிறது அல்லது என் குரல் சூத்திலலாமல் 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 நெளிந்துபடி இருக்கிறேன், கையைப் பிசைந்துகொண்டிருக்கிறேன் அல்லது உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.
- 2 எனக்கு அங்குமிங்கும் செல்லும் உந்துதல் ஏற்படுகிறது, நான் மிகவும் இருப்புக் கொள்ளாமல் தவிக்கிறேன்.
- 3 சில நேரங்களில் என்னால் உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை, அங்குமிங்கும் நடந்துபடி இருக்கவேண்டி உள்ளது.

Rush et al, *Biol Psychiatry* (2003) 54: 573-83.

இந்தத் தகவல் துல்லியமானது என்பதை நான் உறுதிசெய்கிறேன்.

நோயாளியின்/ஆய்வுக்குட்படுபவரின் இனிஷியல்:

தேதி:

QUICK INVENTORY OF DEPRESSIVE SYMPTOMATOLOGY (SCORE SHEET)

NOTE: THIS SECTION IS TO BE COMPLETED BY THE STUDY PERSONNEL ONLY.

- _____ Enter the highest score on any 1 of the 4 sleep items (1-4)
- _____ Item 5
- _____ Enter the highest score on any 1 of the appetite/weight items (6-9)
- _____ Item 10
- _____ Item 11
- _____ Item 12
- _____ Item 13
- _____ Item 14
- _____ Enter the highest score on either of the 2 psychomotor items (15 and 16)
- _____ **Total Score (Range: 0-27)**

Rush et al, Biol Psychiatry (2003) 54: 573-83.