

ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾಪನ ಸ್ಕೇಲ್‌ಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ  
(SIGH-D)

Janet B.W. Williams, D.S.W.

ಈ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವು ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾಪಕ ಸ್ಕೇಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ (Hamilton, Max: A rating scale for depression. J Neuro  
Neurosurg Psychiat 23:56-61, 1960). ಸಂದರ್ಶನ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗಾಗಿ ಇರುವ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು, ಕೆಲವೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ, ECDEU  
Assessment Manual (Guy, William, ECDEU Assessment Manual for Psychopharmacology, ಪರಿಷ್ಕೃತ1976, DHEW Publication No.  
(ADM) 76-338) ನಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. SIGH-D ಯು ಭರವಸೆಯ ಅಧ್ಯಯನವು ವರದಿಯಾಗಿದೆ (Williams JBW: ಎ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರ್ಡ್ ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಗ್ಯಾಡ್ ಫಾರ್ ದ  
ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ರೇಟಿಂಗ್ ಸ್ಕೇಲ್. ಆಕ್ರೈವ್ಸ್ ಆಫ್ ಜನರಲ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ. ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾಪನ ಸ್ಕೇಲ್‌ಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.  
Archives of General Psychiatry 45:742-747, 1988).

ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ©1988, 1992, 1996. ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರುಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಕರುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಮರುಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು  
ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಾಗಿ: Dr. Williams, New York State Psychiatric Institute, Unit 60, 1051 Riverside Drive,  
New York, New York 10032

ಡೆಪ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಸಿಮ್ಪಲ್‌ಮಾಲಜಿಯ ಇನ್‌ಡೆಂಟರಿ - ಕ್ಲಿನಿಶಿಯನ್ ಮೌಲ್ಯಗೊಳಿಸಿದ್ದು

ಉಪ -ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಸಂದರ್ಶನ ಕೈಪಿಡಿ

(IDS-C)

Rush, A.J., Gullion, C.M., Basco, M.R., Jarrett, R.B. ಮತ್ತು Trivedi, M.H. ದ ಇನ್‌ಡೆಂಟರಿ ಆಫ್ ಡೆಪ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಸಿಮ್ಪಲ್‌ಮಾಲಜಿ (IDS):  
Psychometric properties. Psychological Medicine, 26:477-486, 1996.

ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು (ದಪ್ಪು ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ) ಬರೆದಿರುವಂತೆಯೇ ಕೇಳಬೇಕು. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ಅಥವಾ  
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದು ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕೇಳಲು ಬೆಂಬಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿಷಯವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾಪನ ಮಾಡುವಷ್ಟು  
ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭಿಸುವವರೆಗೂ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬೆಂಬಲ  
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಈಗಾಗಲೇ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯು ಅದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಆ ಮಾಹಿತಿಯು  
ಸಾಕೆಂದಾದರೆ (ಉದಾ: " ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ..." ), ಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಅಂತಿಮ ಅಂಕವು  
ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅವರ್ತನೆಗಳ ನಿಖರ ಅಂದಾಜನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ  
" ಮಾನಸಿಕ" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ " ಸಾಮಾನ್ಯ" ಎಂದು  
ಗುರುತಿಸಬಾರದು (ಅಂದರೆ, " 0" ಮೌಲ್ಯ).

1 ನೆಯದು 16 ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ

ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾಪನ ಸ್ಕೇಲ್ ಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ (SIGHD-D)\* ಹಾಗೂ  
ಡೆಪ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಸಿಮ್ಪಮಾಲಜಿ ಇನ್ವೆಂಟರಿ (IDS-C)  
(SIGHD-IDS)

**Kenneth A. Kobak, Janet B.W. Williams, ಮತ್ತು A. John Rush** ಇವರಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದ ಜಂಟಿ ಸಲಕರಣೆ

ಮಾದರಿ: ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಕಳೆದ (ವಾರದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನ)ದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ? ಹೊರರೋಗಿಯಾದರೆ: ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೇ? ಇಲ್ಲವಾದರೆ: ಯಾಕಿಲ್ಲ?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗಿತ್ತು (ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ)?

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದಂತೆ ಅಥವಾ ಸೋತಂತೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಬೇಸರ? ಆಶಾರಹಿತ? ಅಸಹಾಯಕ ? ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ?

- ಹೌದಾದಲ್ಲಿ: ಈ ಭಾವನೆಯು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ವಿವರಿಸುವಿರಾ? ಭಾವನೆಯು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ?

ನೀವು ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀರೇ?

ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ? (ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು/ಅಸಂತೋಷ). ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ/ಮರುನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಚಿನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಕಾರ್ಯನಿರವೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಾ?

ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ: ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದು ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಚಿಕ್ಕ ಘಟನೆಗಳೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಯಿತೇ? ಈ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇತ್ತು? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಆಗದಸಂದರ್ಭಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದವೆ?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀವು (ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಮಪ್ರಮಾಣ) ಅನುಭವಿಸಿದಿರಿ? ಪ್ರತೀ ದಿನ? ಪೂರ್ತಿ ದಿನ?

**ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ**

**ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ**

**1. ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಥಿತಿ (ಬೇಸರ, ಆಶಾರಹಿತ, ಅಸಹಾಯಕ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ):**

- 0 - ಇಲ್ಲ
- 1 - ಕೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ (ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ, ಅಲ್ಪ ಖಿನ್ನತೆ)
- 2 - ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (ಸತತವಾದ, ಅಲ್ಪದಿಂದ ಮಿತವಾದ ಖಿನ್ನತೆ)
- 3 - ಮಾತುಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂದರೆ, ಮುಖಭಾವ, ಭಂಗಿ, ಶಬ್ದ, ಅಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ (ಸತತವಾದ, ಮಿತದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ)
- 4 - ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅದೊಂದು ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ (ಸತತವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಶಾರಹಿತ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ದುಃಖ)

**5. ಮನಸ್ಥಿತಿ (ದುಃಖ):**

- 0 - ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- 1 - ಅರ್ಧ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 2 - ಅರ್ಧ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 3 - ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅತೀವ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ

**8. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ:**

- 0 - ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ
- 1 - ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- 2 - ಕೆಲವು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ
- 3 - ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಬಯಸಿದ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದರೂ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ

**17. ಹೊರನೋಟ (ಭವಿಷ್ಯ):**

- 0 - ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.
- 1 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಶಾರಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಇತರರು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು
- 2 - ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾರಹಿತವಾಗಿದೆ
- 3 - ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ/ಅವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ

ಮೇಲೆ 10ಂದ 4ರ ನಡುವಿನ ಅಂಕ ಪಡೆದರೆ, ಕೇಳಿ: ಈ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

2 ನೆಯದು 16 ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುವಂತೆ ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವಿರಾ - ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ? (ಸರಿಯಾದಲ್ಲಿ), ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಘಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆಯೇ? ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವಿರಿ - ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೆ? ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

**9. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ:**

- 0 - ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ದಿನದ ಸಮಯದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- 1 - ವಾತಾವರಣದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಆಗಾಗ ದಿನದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ
- 2 - ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಘಟನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಿನದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ
- 3 - ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ, ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ

ಪ್ರತಿಶತಿಯು 1, 2 ಅಥವಾ 3 ಆಗಿದ್ದರೆ:

- 9A. ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದೆ (ಒಂದನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರಮಾಡಿ)
- 9B. ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯು ವಾತಾವರಣ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ? ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ (ಒಂದನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರಮಾಡಿ)

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿರುವಿರಾ, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಯ ಮರಣ (ಅಥವಾ ಮದ್ದಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿರುವುದು)? ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದಿರಂದು ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕವಿದೆಯೇ? ಈ ವಾರ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಇಳಿದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಯಾವ ರೂಪವು ಆಗ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿತ್ತು? (ಅಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ), ಅದು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

**10. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ:**

- 0 - ಬೇಸರದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಅಗಲಿಕೆಯ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸಮವಾಗಿತ್ತು
- 1 - ಅಗಲಿಕೆಯ ನಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇಸರದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚು ಕಳವಳದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು
- 2 - ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ, ಬೇಸರದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ನೋವಿಗಿಂತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ
- 3 - ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಸರದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ನೋವಿನಿಂದ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪೆಸಗಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದರೆ: ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಏನಾಗಿದ್ದವು? ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಮಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿತ್ತೆ?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಿರಿ?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಕುಂದಿದಂತೆ ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ? ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವಿರಿ?

ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಪರಾಧ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ತುಂಬಾ ಸ ಮಯದ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ನೀವುಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

(ಈ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು) ನೀವೇ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

(ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದಾದರೆ: ಅ ದ ರ ಕುರಿತು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ).

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**2. ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವ:**

- 0 - ಇಲ್ಲ
- 1 - ಸ್ವಲ್ಪಷಣೆ, ಜನರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ (ಅಥವಾ ಇಳಿಕೆಯಾದ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ)
- 2 - ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಗಳು, ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದು (ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳು)
- 3 - ಈಗಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಶಿಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವದವರ ಭ್ರಮೆ (ತೀವ್ರ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಭಾವನೆಗಳು)
- 4 - ದೂಷಿಸುವ ಅಥವಾ ತೆಗಳುವ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರುವುದು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಭೀತಿಗೊಳಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು

**16. ಹೊರನೋಟ (ಸ್ವಯಂ):**

- 0 - ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಷ್ಟೇ ಸಮವಾದ ಯೋಗ್ಯರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಹರಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ
- 1 - ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಯಂ-ದೂಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ
- 2 - ಅವನು/ಅವಳು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬುವುದು
- 3 - ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಂದ, ಈ ಜೀವನವು ಜೀವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವವು ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ನೀವು ಸತ್ತು ಹೋಗಿರಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಅಶಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಸಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಹೌದಾದರೆ: ನೀವು ಏನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಷ್ಟು ಸ ಮಯದ ಕಾಲ ಅದು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ? ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಯೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರುವಿರಾ?

ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುವಂತೆ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿರುವಿರಾ? ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಾ?

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**3. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ:**

- 0 - ಇಲ್ಲ
- 1 - ಜೀವಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬ ಭಾವನೆ
- 2 - ಅವನು/ಅವಳು ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ತನ್ನದೇ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು
- 3 - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳು
- 4 - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು

**18. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆ:**

- 0 - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಯೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ
- 1 - ಜೀವನ ಖಾಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 2 - ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ/ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ
- 3 - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ/ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುವೆ

ಈಗ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡೋಣ. ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬಾಧಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಹಾಗೂ ಎದ್ದೇಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯವು ಯಾವುದಾಗಿತ್ತು?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಹಾಗೂ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ನೀವು ಮಲಗಲು ತೆರಳಿದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೇ? (ನೀವು ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ?)

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**4. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಮೊದಲಹಂತ):**

- 0 - ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಲು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ
- 1 - ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಲು ಸಮಸ್ಯೆ (ಅಂದರೆ, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು, 2-3 ರಾತ್ರಿಗಳು)
- 2 - ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಲು ಸಮಸ್ಯೆ (ಅಂದರೆ, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು, 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಾತ್ರಿಗಳು)

**1. ಮಲಗುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ:**

- 0 - ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಎಂದಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ
- 1 - ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ
- 2 - ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ
- 3 - ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು 60 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ? ಹೌದಾದರೆ: ನೀವು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? (ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಮಾತ್ರವೇ?)

ಪುನಃ ಬಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತೇ?

ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ ಕಾಲ ನೀವು ಎಚ್ಚರವಿರುತ್ತೀರಿ?

ಈ ವಾರ ಎಷ್ಟು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿವೆ?

(ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ) ಕಳೆದ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯು ಕಸಿವಿಸಿ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**5. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತ:**

- 0 - ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಅಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ (ಅಥವಾ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ, ಅಂದರೆ, 2-3 ರಾತ್ರಿಗಳು ಕಷ್ಟ, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು)
- 2 - ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು - ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವುದು (ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ); (ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ಅಂದರೆ, 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಾತ್ರಿಗಳು ಕಷ್ಟ, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು)

**2. ನಡು- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ:**

- 0 - ರಾತ್ರಿ ಏಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ
- 1 - ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೇ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರದೊಂದಿಗೆ ಲಘು ನಿದ್ರೆ
- 2 - ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೀರಿ
- 3 - ನೀವು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ರಾತ್ರಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದೀಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ಬೇಗನೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾದರೆ: ಅದು ಅಲಾರ್ಮ್ ಗಡಿಯಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಗಿತ್ತೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆ? ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ (ಏಂದರೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾಗ) ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಮುಂಜಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೇಗನೆ ಎದ್ದಿದ್ದೀರಿ?

ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**6. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಂತಿಮ (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತ):**

- 0 - ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಬೆಳಕು ಹರಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು, ಆದರೆ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (ಸಾಂದರ್ಭಿಕ, ಅಂದರೆ, 2-3 ರಾತ್ರಿಗಳು, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು)
- 2 - ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದರೆ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು (ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ಅಂದರೆ, 4 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಾತ್ರಿಗಳು ಕಷ್ಟ, 1/2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು)

**3. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ:**

- 0 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- 1 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ, ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ
- 2 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ, ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ
- 3 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ, ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ

24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಸೇರಿದಂತೆ, ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ? ಅದೊಂದು ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೆ? ಕಳೆದ ವಾರ 24 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಯಾವಾಗ?

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

**4. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ:**

- 0 - ಲಘು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲದೆ, 7-8 ಗಂಟೆಗಳು/ರಾತ್ರಿ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- 1 - 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 10 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಲಘು ನಿದ್ರೆ ಸೇರಿದಂತೆ)
- 2 - 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಲಘು ನಿದ್ರೆ ಸೇರಿದಂತೆ)
- 3 - 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ (ಲಘು ನಿದ್ರೆ ಸೇರಿದಂತೆ)

ಕಳೆದ ಒಂದು 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದಿದ್ದೀರಿ (ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ)?

ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?

(ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು) ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ವತಃ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತೆ?

ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಿ?

ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಾ (ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ?) ಹೌದಾದರೆ: ಯಾಕೆ?

ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

**ಈ ಕಳೆದ ವಾರ ನೀವು ಮೋಜು ಪಡೆದಿರಾ? (ಅಲ್ಲವಾದರೆ),** ನೀವು ವಿನೋದ ಹೊಂದುವಂತೆ ಏನಾದರೂ ಉಂಟಾಯಿತೆ (ಊಟ , ಸಿನೆಮಾ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸ ಮಯ ಕಳೆಯುವುದು)? (ಸರಿಯಾದರೆ), ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿನೋದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಿರಾ?

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ): ನೀವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟೇ (ಕೆಲಸ) ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**7. ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:**

- 0 - ಏನೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ
- 1 - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು (ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಪ ಇಳಿಕೆ; ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ)
- 2 - ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ - ರೋಗಿಯ ನೇರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ (ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆ ತ /ಆಕೆ ಸ್ವತಃ ಮುನ್ನುಗ್ಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ಸಂತಸ, ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಇಳಿಕೆ)
- 3 - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿತೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತೆ (ಆಸಕ್ತಿ, ಸಂತಸ, ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ ಇಳಿಕೆ)
- 4 - ಪುನಶ್ಚ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ವಾರ್ಡ್‌ನ ಮಾಮೂಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಾರ್ಡ್‌ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲಾರ (ಕಾಯಿಲೆ, ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಿಕೆ)

**19. ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ:**

- 0 - ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಹಳೆಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು/ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ
- 2 - ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಇ ತ ರ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ
- 3 - ಹಿಂದೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ

**21. ಆನಂದ/ಮೋಜು (ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ):**

- 0 - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ
- 1 - ಆನಂದದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- 2 - ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ
- 3 - ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷ/ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

<p><b>ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೇಗಿದೆ?</b> ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗ ಮನ ಹರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ (ಅಂದರೆ ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು)? ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ (ಏನು ತೊಡಬೇಕು, ತಿನ್ನಬೇಕು ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು)?</p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p>ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ</p>	<p><b>15. ಏಕಾಗ್ರತೆ/ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು:</b></p> <p>0 - ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲ</p> <p>1 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನಿರೀಯಕರಾಗಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಹಲವು ಬಾರಿ ಗ ಮನ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ</p> <p>2 - ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋರಾಡುತ್ತೇನೆ</p> <p>3 - ಓದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ ಮನ ನೀಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ</p>

<p><b>ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಇ ದ ರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?</b></p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p>ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p> <p><b>8. ನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ</b> (ನಿಧಾನಗತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾತು; ಏಕಾಗ್ರತೆವಹಿಸಲು ವಿಫಲತೆ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ):</p> <p>0 - ಮಾತು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯದಂತೆ</p> <p>1 - ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ (ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಸೈಕೋಮೋಟಿವ್‌ನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ)</p> <p>2 - ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ (ಅಂದರೆ, ಮಿತವಾದ, ಸಂದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ; ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಧಾನಗಾರಿಕೆ)</p> <p>3 - ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸುವುದು ದುಸ್ತರ (ತೀವ್ರವಾದ ಸೈಕೋಮೋಟಾರ್ ವಿಳಂಬ, ಸಂದರ್ಶನ ತೀರಾ ಕಷ್ಟ, ಆತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಡೆಗಳು)</p> <p>4 - ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಬ್ಬು (ಪರಮಾವಧಿಯನಿಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ; ಮಬ್ಬು; ಸಂದರ್ಶನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹುತೇಕ ಇಲ್ಲ)</p>	<p>ಸಂದರ್ಶನ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಿಕೆ</p> <p><b>23. ಸೈಕೋಮೋಟರ್ ಕುಂದುವಿಕೆ:</b></p> <p>0 - ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೇಗ</p> <p>1 - ಯೋಚಿಸುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತದ ಕುಂದುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ</p> <p>2 - ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕುಂದಿದ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ</p> <p>3 - ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ</p>



<p><b>ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ? ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಾಡುವಂತೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಿರುವಿರಾ?</b></p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p>ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	<p>ಸಂದರ್ಶನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೌಲ್ಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವಿಕೆ</p>
<p><b>9. ಪ್ರತಿಭಟನೆ:</b></p> <p>0 - ಇಲ್ಲ (ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಚಲನೆ)</p> <p>1 - ಅವಿಶ್ರಾಂತತೆ</p> <p>2 - ಕೈಗಳಲ್ಲಿ, ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು</p> <p>3 - ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತಿರಲಾಗದು</p> <p>4 - ಕೈ ಬೀಸುವುದು, ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು, ತಲೆಗೂದಲು ಎಳೆಯುವುದು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು (ಸಂದರ್ಶನ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ)</p>	<p><b>24. ಸೈಕೋಮೋಟರ್ ಉದ್ವೇಗ:</b></p> <p>0 - ಯೋಚಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿದ ವೇಗವಿಲ್ಲ</p> <p>1 - ಚಡಪಡಿಕೆ, ಆಗಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ನುಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು</p> <p>2 - ಓಡಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ</p> <p>3 - ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ</p>

<p><b>ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬ ಹ ಳ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾದಂತೆ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವಂತೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಹೌದಾದರೆ: ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?</b></p> <p>ನೀವು ಜಗಳಕಾಯುವಂತೆ ಅಥವಾ ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದವರಂತೆ ಇದ್ದೀರಾ? ಕಳೆದ ವಾರ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮುಂಗೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತೆ? ಈ ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟು ಸ ಮಯ?</p> <p><b>ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾತರ, ದುರ್ಬಲ, ಅಥವಾ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಿರಾ? ಕಳೆದ ವಾರ ಎಷ್ಟು ಸ ಮಯ?</b></p> <p>ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಘಟನೆಗಳಿಗೂ ಬ ಹ ಳ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದರೆ: ಯಾವ ರೀತಿ ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ?</p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p><b>10. ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ:</b></p> <p>0 - ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ</p> <p>1 - ವಿಷಯಾಧಾರಿತಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು (ಅಲ್ಲ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ)</p> <p>2 - ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಚಿಂತೆಮಾಡುವುದು (ಮಿತವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕಟ; ಅಥವಾ ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಂತೆ)</p> <p>3 - ಭ ಯದ ಭಾವನೆಯು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು (ಉಗ್ರ; ಆತಂಕದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಹಾನಿ)</p> <p>4 - ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ಭಯವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು (ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗೊಳಿಸುವಂತಹಲಕ್ಷಣಗಳು)</p>	<p><b>6. ಮನಃಸ್ಥಿತಿ (ಕೆರಳಬಲ್ಲ):</b></p> <p>0 - ಕೆರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ</p> <p>1 - ಅರ್ಧ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಕೆರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p>2 - ಅರ್ಧ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೆರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p>3 - ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರ ಕೆರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p><b>7. ಮನಃಸ್ಥಿತಿ (ಕಾತರ):</b></p> <p>0 - ಕಾತರ ಅಥವಾ ತವಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ</p> <p>1 - ಅರ್ಧ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಕಾತರ/ತವಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p>2 - ಅರ್ಧ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾತರ/ತವಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p>3 - ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರ ಕಾತರ/ತವಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p>

ನೀವು ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಭಯಭೀತರಾಗುವುದು, ಕಾತರ ಹೊಂದುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕುಂದಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿರುವಿರಾ? ಯಾವುದೇ ತೋರಿಕೆಯ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಇದು ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೇ? ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಇದು ಏಂದು ಆಯಿತು? ಏನಾಯಿತು? ನೀವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡದಂತಹ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ನೀವು ಗಾಬರಿ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ಗಾಬರಿ? ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

### 27. ಹೆದರಿಕೆ/ಗಾಬರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- 0 - ಹೆದರುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಹೊಂದುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಹೆದರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಇದೆ ಅದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲ
- 2 - ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಹೆದರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಇದೆ ಅದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ
- 3 - ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೆದರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗಾಬರಿ ಅದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ನಿಯತ ತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

**ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದವೇ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ. (ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿ)**

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ - ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತೇಗು, ಮೂತ್ರಶಂಕೆಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆ  
 ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ - ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆನೋವು  
 ಉಸಿರಾಟ - ಅಧಿಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ, ಏದುಸಿರು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಡೈಸ್‌ಪ್ನಿಯಾ); ಬೆವರುವಿಕೆ  
 ಇ ತ ರ - ಕಂಪನ; ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವಿಕೆ (ಟಿನ್‌ನಿಟಸ್); ಮಂದವಾದ ದೃಷ್ಟಿ; ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ಚಳಕುಗಳು; ಎದೆ ನೋವು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ:

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ರೋಗಲಕ್ಷಣವು) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಧಿಸಿದೆ? (ಅದು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು? ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅದು ಬಾಧಿಸಿತ್ತು?)

ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದಾಖಲೆಯಾಗಿರುವ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು) ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**11. ದೈಹಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ**

- 0 - ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಅತ್ಯಲ್ಪ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು) ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ, ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಕಟ
- 2 - ಮಧ್ಯಮ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು) ಹೆಚ್ಚು ನಿರಂತರ, ಅಥವಾ ಎಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಿತವಾದ ಸಂಕಟ
- 3 - ತೀವ್ರ (ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಹಾನಿ)
- 4 - ಅಸಮರ್ಥ

**26. ಕರುಣಾಜನಿತ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ:**

- 0 - ಯಾವುದೇ ಅದಿರುವಿಕೆ, ನಡುಗುವಿಕೆ, ಮಬ್ಬಾದ ದೃಷ್ಟಿ, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ಉಸಿರಾಟ, ಎದೆ ನೋವು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪರದಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ
- 1 - ಮೇಲಿನವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ
- 2 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೇಲಿನವುಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ
- 3 - ಮೇಲಿನವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ

**28. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್:**

- 0 - ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ ತ ರ ವಾಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲಂಘನಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಭೇದಿ ಇದೆ
- 2 - ಭೇದಿ ಇದೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ
- 3 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವು ಹೇಗಿತ್ತು? ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಮಗಿದ್ದ ಹಸಿವಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಹೇಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿ?

ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದರೆ: ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ?

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ?

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ? (ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?)

ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೇ? ಪ್ರತಿ ದಿನ? ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಊಟ ಗಳ ನಡುವೆ ನೀವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವಿರಾ? ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಹುಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**12. ದೈಹಿಕವಾದ ಗ್ರಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- 0 - ಇಲ್ಲ
- 1 - ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು (ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಹಸಿವು)
- 2 - ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುಲು ತೊಂದರೆ (ಅಥವಾ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಹಸಿವು, ತಿನ್ನುಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲದೆಯೆ)

**11. ಹಸಿವು (ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ):**

- 0 - ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- 1 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ
- 2 - ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ
- 3 - 24 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಬಲವಂತದೊಂದಿಗೆ

**12. ಹಸಿವು (ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಿಕೆ):**

- 0 - ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- 2 - ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು/ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ
- 3 - ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ

**ಕೇವಲ 11 ಅಥವಾ 12ರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)**

**ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?**

ಚೈತನ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ: ನಿಮಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿತ್ತೆ? (ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ? ಅದು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿತ್ತು?)

**ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನೋವು ಅಥವಾ ಯಾತನೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೆ? (ಬೆನ್ನು ನೋವು, ತಲೆ ಸಿಡಿಲ, ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತಗಳು ಉಂಟಾಗಿತ್ತೆ?)**

ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ? ಅದು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿತ್ತು?

**ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾದಂತಹ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿತ್ತೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿತ್ತೆ?**

ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ? ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ? ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ನಡೆಸುತ್ತವೆಯೆ?

ಹೆಚ್‌ಎಂ‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**13. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಸಾಮಾನ್ಯ:**

- 0 - ಏನೂ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು, ಅಥವಾ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ತಲೆಸಿಡಿಲ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತಾಗುವಿಕೆ (ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಶಕ್ತಿ; ಅಲ್ಲ, ತಡೆತಡೆದ ಶಕ್ತಿ ನಾಶ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ನೋವುಗಳು/ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ)
- 2 - ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಸತತವಾದ, ಗಮನಾರ್ಹ ಶಕ್ತಿ ನಾಶ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ನೋವುಗಳು/ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ)

**20. ಶಕ್ತಿ/ಸುಸ್ತಾಗುವಿಕೆ:**

- 0 - ಶಕ್ತಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ
- 1 - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ
- 2 - ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತೇನೆ
- 3 - ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

**25. ದೈಹಿಕ ದೂರುಗಳು:**

- 0 - ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಅಥವಾ ನೋವುಗಳ ಅನುಭವವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ
- 1 - ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕೀಲು ನೋವುಗಳು ಉಲ್ಲಂಘನವಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ
- 2 - ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ ಮೇಲಿನ ನೋವುಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ
- 3 - ಕಾರ್ಯನಿರತ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಿನ ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ

**30. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಪಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯು/ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ:**

- 0 - ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆಯಾಗಲೇ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ
- 1 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಶಾಲೆಗೆ, ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ
- 2 - ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ (ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ) ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 3 - ಹೆಚ್ಚು ಸ ಮಯ, ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ (ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ) ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ

**ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? (ನಾನು ಯಥಾರ್ಥ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.)**

ಈ ವಾರ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದೆಯೇ?

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆಯೆ ( ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದುದರ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ)? ಹೌದು ಆದಲ್ಲಿ: ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? (ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆ?)

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**14. ಜನನಾಂಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪುರುಷತ್ವ ಕೊರತೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ):**

- 0 - ಇಲ್ಲ
- 1 - ಸ್ವಲ್ಪ ದುರ್ಬಲ (ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ)
- 2 - ತೀವ್ರ (ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ)

**22. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ:**

- 0 - ಲೈಂಗಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ
- 1 - ಲೈಂಗಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ
- 2 - ಲೈಂಗಿಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ
- 3 - ಲೈಂಗಿಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ

**ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟುರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದವು (ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ)? (ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಆಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಂತ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತೆ?)**

ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದೂರುತ್ತೀರಾ?

ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಹೌದಾದರೆ: ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಿಸಿ? ಇದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**15. ಹೈಪೋಕೊಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ (ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಕಾಳಜಿ):**

- 0 - ಇಲ್ಲ (ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲ್ಲದ ಹಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನರ್‌ಆಶ್ವಾಸನೆಗೊಂಡ)
- 1 - ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು (ದೈಹಿಕ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಆ ತ ನ /ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲ್ಲದ ಹಿಂತೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್‌ಆಶ್ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳಜಿಗೊಂಡ)
- 2 - ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಹರಿಸುವುದು (ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಆ ತ ನ /ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುನರ್‌ಆಶ್ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಕಾಳಜಿಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ)
- 3 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೂರುವುದು, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ (ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದು ನಿಜ; ದೇಹ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಯ ಅಥವಾ ನೈಜವಲ್ಲದ ಕಾಳಜಿಗಳು)
- 4 - ಹೈಪೋಕೊಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಭ್ರಮೆ (ಉದಾ., ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವ; ಹೊರರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ)

ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ

ಇದು (ಖಿನ್ನತೆ) ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಹೌದಾದರೆ: ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೇ? (ಅದು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆದದ್ದೇ?) ಎಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ?

ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೆ: ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಸಡಿಲವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ?

**14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ?**

ಮರು ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ: ನೀವು ಹಿಂದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ?

ಹೆಚ್‌ಎಂಡಿ (HAMD) ಅಂಶ

ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ

**16. ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳ ಒಳಗಿನ ತೂಕ ನಷ್ಟ**

ರೋಗಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ:

- 0 - ತೂಕ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಈಗಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗಿರದ ತೂಕ ನಷ್ಟ
- 1 - ಪ್ರಾಯಶಃ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭವನೀಯ ತೂಕ ನಾಶ
- 2 - ಖಚಿತವಾಗಿಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ (ರೋಗಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ) ತೂಕ ನಾಶ

**13. ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗಿನ ತೂಕ (ಇಳಿಕೆ):**

- 0 - ತೂಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ
- 1 - ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 2 - 1 ಕೇಜಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ
- 3 - 2.5 ಕೇಜಿಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ

**14. ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗಿನ ತೂಕ (ಏರಿಕೆ):**

- 0 - ತೂಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ
- 1 - ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ
- 2 - 1 ಕೇಜಿ ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ
- 3 - 2.5 ಕೇಜಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ

**ಕೇವಲ 13 ಅಥವಾ 14ರ ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ (ಎರಡನ್ನೂ ಅಲ್ಲ)**

<p>ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಗಮನಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ</p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p><b>17. ಒಳನೋಟ:</b></p> <p>0 - ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಸಕ್ತ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.</p> <p>1 - ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಳಪೆ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಮೆ, ವೈರಸ್, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ (ಕಾಯಿಲೆಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಆಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಉದಾ. " ಏನಾದರೂ ಕೆಡುಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇ ತ ರ ಜನರು ಅದು ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ" )</p> <p>2 - ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ (ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಕರಣೆ, ಉದಾ., " ನಾನು ಖಿನ್ನನಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ" )</p>	<p>ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ.</p>

<p>ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಇದು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ? ಆ ರೀತಿ ಆದಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಿರಿ - ಉದ್ರಿಕ್ತ, ಕುಂದಿದ, ಮುಂತಾದ? (ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ) ಇತರರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇದು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿತು?</p>	
<p>ಹೆಚ್‌ಎಮ್‌ಡಿ (HAMD) ಅಂಶ</p>	<p>ಐಡಿಎಸ್-ಸಿ (IDS-C) ಅಂಶ</p>
<p>ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ.</p>	<p><b>29. ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ:</b></p> <p>0 - ಇತರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.</p> <p>1 - ಇತರರು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗಾಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ</p> <p>2 - ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಇತರರಿಂದ ನೋವುಂಟಾದಂತೆ, ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಆದರೆ ಸಮಾಜ/ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ</p> <p>3 - ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ ಇತರರಿಂದ ನೋವುಂಟಾದಂತೆ, ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜ/ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ</p>

ಒಟ್ಟು 17-ವಿಷಯಗಳ ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್ ಖಿನ್ನತೆ ಅಂಕ: \_\_\_\_\_

ಒಟ್ಟು 30-ವಿಷಯಗಳ ಐಡಿಎಸ್ (IDS) ಅಂಕ : \_\_\_\_\_

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ನೀವು 1, 2, 3 ಅಥವಾ 4 ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ (ಎಚ್‌ಎ ಎಂಡಿ HAMD ಅಂಶ 3 ಅಥವಾ ಐಡಿಎಸ್ IDS ಅಂಶ 18), ಸಿ-ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಎಸ್ C-SSRS ಅನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.