

സ്ട്രക്ചേർഡ് ഇൻറർവ്യൂ ഗൈഡ് ഫോർ ദി ഹാമിൽറ്റൻ ഡിപ്രഷൻ റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ (SIGH-D)

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

ഈ അഭിമുഖ സഹായിയുടെ അടിസ്ഥാനം: ഹാമിൽറ്റൻ ഡിപ്രഷൻ റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ (Hamilton, Max: A rating scale for depression. J Neurol Neurosurg Psychiat 23:56-61, 1960) പ്രതികരണങ്ങളുടെ വിശദീകരണങ്ങളെല്ലാം ലഘുവായ പരിഷ്കരണങ്ങളോടെ എടുത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥം ECDEU Assessment Manual (Guy, William, ECDEU Assessment Manual for Psychopharmacology, പുനപരിശോധന 1976, DHEW Publication No. (ADM) 76-338). യഥാർത്ഥ പഠനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്.(Williams JBW: എ സ്ട്രക്ചേർഡ് ഇൻറർവ്യൂ ഗൈഡ് ഫോർ ഹാമിൽറ്റൻ ഡിപ്രഷൻ റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ. Archives of General Psychiatry 45:742-747, 1988).

പകർപ്പവകാശം © 1988, 1992, 1996 എല്ലാ അവകാശങ്ങളും സംരക്ഷിതം. ഗവേഷകർക്കും വൈദ്യോപദേശകർക്കും ഉപയോഗിക്കാനായ പുനപ്രകാശനത്തിന് അനുമതിയുണ്ട് .

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

ഇൻവെൻറി ഓഫ് ഡിപ്രസീവ് സിമ്പ്റ്റോമറ്റോളജി - (ക്ലിനീഷ്യൻ റേറ്റഡ്) (IDS-C)

Rush, A.J., Gullion, C.M., Basco, M.R., Jarrett, R.B. Trivedi, M.H. ദി ഇൻവെൻറി ഓഫ് ഡിപ്രസീവ് സിമ്പ്റ്റോമറ്റോളജി (IDS): Psychometric properties. Psychological Medicine, 26:477-486, 1996

അഭിമുഖം നടത്തുന്നവർക്കായുള്ള നിർദ്ദേശം:

ഓരോ ഇനത്തിനുമുള്ള ആദ്യ ചോദ്യം എഴുതിയത് എങ്ങിനെയാണോ (ബോൾഡ് പ്രീന്റിൽ ഉള്ളത്) അതു പോലെ തന്നെ ചോദിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗ ലക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ പര്യവേഷണത്തിനോ അധിക വിശദീകരണത്തിനോ ഉപയോഗിക്കുവാൻ അനുബന്ധ ചോദ്യങ്ങളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇനത്തിന്റെ നിലവാരം ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെ അളക്കാൻ തക്കവണ്ണമുള്ള വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതു വരെ നിർദ്ദിഷ്ട ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കേണ്ടതാണ്. ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം തുടർ ചോദ്യങ്ങളും ചോദിക്കേണ്ടതായ് വരാം. നിർദ്ദിഷ്ട ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം മുൻപു തന്നെ അറിയാമെങ്കിൽ രോഗിയോട് ഈ വിവരം ഒന്നു കൂടി സ്ഥിരീകരിക്കുകയും (ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങള് പറഞ്ഞല്ലോ...), നിലവാര നിർണ്ണയം നടത്തുകയും, തുടരുകയും, ചെയ്യുക. രോഗ ലക്ഷണത്തിന്റെ തീവ്രത, ആവർത്തനചക്രം എന്നിവയുടെ വിലയിരുത്തലും സമതുലിതാവസ്ഥയും പ്രതിഫലിക്കുന്നതാവണം ഓരോ ഇനത്തിന്റേയും അവസാന സ്കോർ.

ദീർഘനാളി നീണ്ടു നിലക്കുന്ന അസുഖങ്ങൾ ഉള്ള രോഗികള് സാധാരണ നിലയിലുള്ള കാലത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാതിരിക്കുകയോ “വിഷാദം” ആണ് സാധാരണ നില എന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയോ ചെയ്തേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിഷാദത്തെ “സാധാരണ” നിലയായി (അതായത്, “0” വിലയിരുത്തൽ) കണക്കാക്കാനാവില്ല എന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക.

സ്ത്രീകൾക്ക് ഇൻ്റർവ്യൂ ഗൈഡ് ഫോർ ദി ഹാമിൽറ്റൻ ഡിപ്രഷൻ -സ്കെയിൽ (SIGH-D)* യും ഇൻ്റർവ്യൂ ഓഫ് ഡിപ്രീസീവ് സിമ്പ്റ്റോമറ്റോളജി (IDS-C)

(SIGHD-IDSC)

യോജിപ്പിച്ച ചോദ്യാവലി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത് കൈനത് ഏ.കോബാക് ഉം ജനറ്റ് ബി.ഡബ്ളിയു .വിലയംസും പൊതുവായ അവലോകനം: കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയെപറ്റി ചില ചോദ്യങ്ങളെ ചോദിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

(ആഴ്ചയിലെ ദിവസം) തൊട്ട് നിങ്ങൾക്കിടയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു? .ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് ആണെങ്കിൽ: നിങ്ങളുടെ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ: എന്തു കോണ്ട് ഇല്ല?

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിലെ നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ എങ്ങിനെയായിരുന്നു (നിങ്ങളുടെ ഓരോന്നായിരുന്ന അവസ്ഥയുമായ് താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ)?

നിരാശപ്പെട്ടോ വിഷണുരായിട്ടോ ഇരിക്കുക ആയിരുന്നോ നിങ്ങളുടെ ദുഃഖിച്ച്? ആശയറ്റ്? നിരാശയപ്പെട്ട്? ഒന്നിനും കൊള്ളില്ലെന്ന്?

- അതെ എങ്കിൽ: പ്രസ്തുത അനുഭവം നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെ ആയിരുന്നു എന്നു വിവരിക്കാമോ?

ഈ തോന്നൽ എത്രത്തോളം മോശമായിട്ടാണ് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്?

കഴിഞ്ഞ ഏഴു ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ എപ്പോഴെങ്കിലും കരയുമായിരുന്നുവോ?

ഭാവിയിലെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ എന്താണ് തോന്നുന്നത്? (ശുഭപ്രതീക്ഷ / അശുഭപ്രതീക്ഷ) മറ്റുള്ളവർ

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് / ധൈര്യംപകരുന്നത് നില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ? കാര്യങ്ങളെ നന്നാക്കുമെന്നും, മെച്ചപ്പെടുമെന്നും, നടക്കുമെന്നും, തോന്നുന്നുണ്ടോ?

വിഷണുവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ: കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ ചില നല്ല കാര്യങ്ങളെ, അല്ലെങ്കിൽ നിസാര കാര്യങ്ങളെ തന്നെയോ സംഭവിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മൂല്യം മെച്ചമായോ? ഈ നല്ല മൂല്യം എത്ര സമയം വരെ നിലനിന്നു? നിങ്ങളുടെ മൂല്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുമായിരുന്ന, എന്നാൽ സംഭവിക്കാതിരുന്ന കാര്യങ്ങളെ ഉണ്ടായിരുന്നോ?

കഴിഞ്ഞ ഏഴുദിവസങ്ങളിൽ, (നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ) എത്ര തവണ അനുഭവപ്പെട്ടു? എല്ലാ ദിവസവും? ദിവസം മുഴുവനും?

എച്ച് എ എം ഡി ഇനം

ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം

1. വിഷാദാത്മക മാനസികാവസ്ഥ (വിഷണുത, നൈരാശ്യം, നിരാശ്രയത്വം, മൂല്യമില്ലായ്മ):

- 0 - ഇല്ല
- 1 - ചോദിക്കുമ്പോൾ മാത്രം കിട്ടുന്ന സൂചന (ഇടക്കിടെയുള്ള അലപം നിരാശ)
- 2 - അഭിമുഖത്തിനിടയിൽ തന്നെത്താൻ പറഞ്ഞാൽ (നിരന്തരം, ചെറുത് മുതൽ മിതമായ വിഷണുവസ്ഥ വരെ)
- 3 - പറയാതെ അറിയിച്ചാൽ, അതായത് മുഖഭാവം, ശരീരനില, ശബ്ദം, കരയാനുള്ള വെമ്പൽ (നിരന്തരം, മിതമായത് മുതൽ കഠിനമായ വിഷണുവസ്ഥ വരെ)
- 4 - സ്വയം പറയുന്നതും പറയാതെ അറിയിക്കുന്നതും പ്രസ്താവിക്കുന്ന അവാസ്തവികം മാത്രമായ അനുഭവങ്ങളെ (അതീവ നിരാശ, കരയുന്ന അവസ്ഥ എന്നിവ കൂടിയ നിരന്തരവും വളരെ കഠിനവുമായ വിഷണുവസ്ഥ)

5. മൂല്യം (ശോകം):

- 0 - ശോകം അനുഭവപ്പെട്ടില്ല
- 1 - പകുതിയിൽതാഴെ സമയം ശോകം അനുഭവപ്പെട്ടു
- 2 - പകുതിയിൽഏറെ സമയം ശോകം അനുഭവപ്പെട്ടു
- 3 - ഫലത്തിൽ തീവ്രമായ ശോകം മുഴുവൻ സമയവും അനുഭവപ്പെട്ടു

8. മൂല്യമില്ലായ്മ പ്രതീകരണം:

- 0 - നല്ല കാര്യങ്ങളെ ഉണ്ടായപ്പോൾ മൂല്യം സാധാരണ നിലയിൽ എത്തുകയും നിരവധി മണിക്കൂർ നീണ്ടു നിൽക്കുകയും ചെയ്തു
- 1 - നല്ല കാര്യങ്ങളെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ മൂല്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു, എങ്കിലും സാധാരണ നില പോലെ അനുഭവപ്പെട്ടില്ല
- 2 - തെരഞ്ഞെടുത്തതും അത്യന്തം ആഗ്രഹിച്ചതുമായ ചിലത് സംഭവിച്ചപ്പോൾ മൂല്യം മെച്ചപ്പെട്ടു
- 3 - നല്ലതും ആഗ്രഹിച്ചതുമായ കാര്യങ്ങളെ ഉണ്ടായപ്പോൾ പോലും മൂല്യം മെച്ചമായി അനുഭവപ്പെട്ടില്ല

17. വിക്ഷണം (ഭാവി):

- 0 - ഭാവിയിലേക്കുറിച്ച് സാധാരണമായ ശുഭപ്രതീക്ഷ
- 1 - മറ്റുള്ളവരോ സംവദിച്ചാൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അകലുന്ന തരത്തിൽ വല്ലപ്പോഴുമുള്ള അശുഭപ്രതീക്ഷ
- 2 - സമീപഭാവിയെ പറ്റി വലിയ തോതിൽ അശുഭ പ്രതീക്ഷ
- 3 - ഭാവിയിൽ ഒരു സമയത്തും സ്വയമായും /സാഹചര്യങ്ങളെ പറ്റിയും പ്രതീക്ഷ ഇല്ലായ്ക

1-4 ന് കൂടുതൽ ലഭിച്ചാൽ ചോദിക്കുക: ഇങ്ങിനെ അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് എത്ര കാലമായ്?

<p>നിങ്ങളുടെ വിഷ്ണുവസ്ഥ കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ, ഏതെങ്കിലും ദിവസം - രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ എപ്പോഴെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും സമയം വളരെ മോശമായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? (ഉണ്ട്/ഒരിക്കൽ), ഇതിന് ഏതെങ്കിലും സംഭവ(ങ്ങളു)വുമായി ബന്ധമുണ്ടോ? എത്രമാത്രം മോശം ആയി അനുഭവപ്പെട്ടു-കുറച്ച് അല്ലെങ്കിൽ വളരെയേറെ? ആഴ്ചയവസാനങ്ങളിൽപോലും?</p>	
<p>എച്ച് എ എം ഡി ഇനം</p>	<p>ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>
<p>ഒന്നുമില്ല</p>	<p>9. മൂഡ് മാറ്റം:</p> <p>0 - ദിവസത്തിലെ സമയവും മൂഡും തമ്മിൽ സ്ഥിര ബന്ധമൊന്നുമില്ലെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു</p> <p>1 - പാരിസ്ഥിതിക സാഹചര്യങ്ങളാൽ പലപ്പോഴും മൂഡ് സമയവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു</p> <p>2 - ആഴ്ചയിൽ ഉടനീളവും, മൂഡ്, സംഭവത്തേക്കാളു് ദിവസത്തിലെ സമയവുമായാണ് ബന്ധപ്പെടുന്നത്</p> <p>3 - ഒരോ ദിവസവും പ്രത്യേക സമയത്ത്, മൂഡ്, സ്വപ്നമായും പ്രവചിക്കാവുന്ന രീതിയിലും നല്ലതോ ചീത്തയോ ആയിരുന്നു</p> <p><i>(പ്രതികരണം 1 2 3 4 ആണെങ്കിൽ:</i></p> <p>9A. മൂഡ്, രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്ക് ശേഷവും അല്ലെങ്കിൽ രാത്രിയിലും സവിശേഷമായി മോശപ്പെട്ടിരുന്നു (ഒന്നിൽ വ്യത്യാസം വരയ്ക്കുക)</p> <p>9B. മൂഡിലെ മാറ്റത്തിന് രോഗി പരിതസ്ഥിതിയെ പഴിചാരുന്നുണ്ടോ? അതെ അല്ലെങ്കിൽ അല്ല (ഒന്നിൽ വ്യത്യാസം വരയ്ക്കുക)</p>

<p>അടുത്ത സൂഹൃത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധുവിന്റെ മരണം (അല്ലെങ്കിൽ വളർത്തു മൃഗത്തിന്റെ മരണം, പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലിയുടെ നഷ്ടം,) പോലെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യസനമോ, നഷ്ടമോ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എത്രമാത്രം വിഷമമുണ്ടായി എന്നത് ഓർമ്മിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈയാഴ്ചത്തെ മൂഡ് അനന്തരം വ്യസനാവസ്ഥയെ പോലെയാണോ അനുഭവപ്പെട്ടത്? അല്ലെങ്കിൽ അത് എത്ര വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?</p>	
<p>എച്ച് എ എം ഡി ഇനം</p>	<p>ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>
<p>ഒന്നുമില്ല</p>	<p>10. മൂഡിന്റെ നിലവാരം:</p> <p>0 - മൂഡ് ഫലത്തിൽ മരണ ദുഃഖത്തോടു സാദൃശ്യമായ തോന്നലുകളോട് അനുബന്ധപ്പെട്ടതാണ് അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല</p> <p>1 - കൂടുതലും മരണ, നഷ്ട ദുഃഖത്തിൽ ഉള്ളതു പോലെയുള്ള മൂഡ് വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിയില്ല എങ്കിലും കൂടുതൽ കടുപ്പമുള്ളതോ കൂടുതൽ ആകുല കൂടിയതോ ആയത് പകുതിയിൽഏറെ സമയം ശോകം അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>2 - പകുതിയിലും കുറഞ്ഞ സമയം ശോകത്തിൽ നിന്നും ഫലത്തിൽ വേറിട്ട മൂഡ് അനുഭവപ്പെടുന്നു അതുകൊണ്ട് തന്നെ മറ്റുള്ളവരോടു വിശദീകരിക്കുവാൻ പ്രയാസം</p> <p>3 - ഒരു സമയത്തും മൂഡ് മരണ ദുഃഖത്തിനു തുല്യമല്ല</p>

കാര്യങ്ങളെ തെറ്റായ രീതിയിൽ ചെയ്തു എന്നു തോന്നി, കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച നിങ്ങളുടെ സ്വയം ഇടിച്ചു താഴ്ത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരെ നിരാശപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ: എന്തായിരുന്നു നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളുടെ പതിവിലേക്കുള്ള ഇത് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു കൂടുതലായിരുന്നോ?

കഴിഞ്ഞയാഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെ കുറിച്ച് എന്തു തോന്നി?
 നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവികമായ കഴിഞ്ഞ ഒരു ആഴ്ച നിലവാരം താണതായിരുന്നു എന്നു നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധിച്ചുവോ? ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ മൂല്യം എങ്ങനെയാണിത്? ചെയ്തതോ ചെയ്യാത്തതോ ആയ കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു കുറ്റബോധം തോന്നാറുണ്ടോ? വളരെ മുൻപ് സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്കു കുറ്റബോധമുണ്ടോ?

ശിക്ഷിക്കപ്പെടും എന്ന നിലയിലുള്ള തോന്നൽ ഉണ്ടായോ?
 നിങ്ങളുടെ സ്വയം തന്നെ ഉണ്ടാക്കി വെച്ചതാണ് (ഈ വിഷയം) എന്നു ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടോ?

(കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ശബ്ദം കേൾക്കുന്നതു പോലെയോ
 ദൃശ്യം കാണുന്നതു പോലെയോ ഉണ്ടായോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ: അവയെക്കുറിച്ച് പറയുക.)

എച്ച് എ എം ഡി ഇനം ഐ.ഡി.എസ് - സി ഇനം

2. കുറ്റബോധം അനുഭവപ്പെടൽ:

0 - ഇല്ല
 1 - ആത്മ നിന്ദ, മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിച്ചു എന്ന തോന്നൽ (ഉൽപാദനക്ഷമത കുറഞ്ഞതിലുള്ള കുറ്റബോധം മാത്രം)
 2 - കുറ്റബോധത്തിന്റെ ആശയങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റുകളെ പറ്റിയോ പാപ പ്രവർത്തികളെ പറ്റിയോ ഉള്ള അയവിറക്കൽ (കുറ്റബോധത്തിന്റെ, പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ, അല്ലെങ്കിൽ നാണക്കേട്)
 3 - ഇപ്പോഴത്തെ രോഗമൊരു ശിക്ഷയാണെന്ന തോന്നൽ .കുറ്റബോധത്തിന്റെ മിഥ്യ ബോധം(കഠിനം വ്യാപിക്കുന്ന കുറ്റ ബോധം)
 4 - കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ ഭ്രമിക്കുന്നതോ ആയ ശബ്ദങ്ങളെ കേൾക്കുക കൂടെ/അല്ലെങ്കിൽ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ദൃശ്യ വിഭ്രാന്തി പോലത്തെ അനുഭവങ്ങളെ

16. വിക്ഷണം (സ്വയം):

0 - സ്വയം മറ്റുള്ളവരുടെ അത്രയും മൂല്യവും യോഗ്യതയും ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടു
 1 - സാധാരണയിലും കൂടുതൽ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു
 2 - മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നതായി ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു
 3 - ചെറുതും വലുതുമായ ന്യൂനതകളെ അയവിറക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു

കഴിഞ്ഞയാഴ്ചയിൽ, ജീവിതം അർത്ഥമില്ലാത്തതാണെന്ന ചിന്തകളെ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? മരിക്കുന്നതാണ് ഭേദമെന്നതോ മരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചതോ ആയ ചിന്തകളെ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായോ? സ്വയം മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നതിനെയോ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിനെയോ ഉള്ള ചിന്തകളെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

ഉണ്ടെങ്കിൽ: എന്തായിരുന്നു നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളുടെ ഉള്ളടക്കം?
 എത്ര സമയം ഇടവിട്ട് ഈ ചിന്തകളെ വരുന്നു? അത് എത്രസമയം നീണ്ടു നിന്നു? ഒരു പദ്ധതിയെ കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച നിങ്ങളുടെ ചിന്തിക്കുകയുണ്ടായോ?

സ്വയം മുറിവേൽപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ചെയ്യുകയുണ്ടായോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങളെ ചെയ്തു തുടങ്ങിയിരുന്നോ?

എച്ച് എ എം ഡി ഇനം ഐ.ഡി.എസ് - സി ഇനം

3. ആത്മഹത്യ:

0 - ഇല്ല
 1 - ജീവിതം അർത്ഥമില്ലാത്തതാണെന്ന തോന്നൽ
 2 - മരിച്ചെങ്കിൽ നന്നായിരുന്നു എന്ന ആഗ്രഹം അല്ലെങ്കിൽ സാധ്യതയുള്ള മരണത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്ത
 3 - ആത്മഹത്യ സംബന്ധമായ ആശയങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ ആശയം
 4 - ആത്മഹത്യ ശ്രമങ്ങളെ

18. ആത്മഹത്യ ആശയസൃഷ്ടി:

0 - ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ചോ മരണത്തെ കുറിച്ചോ ചിന്തിക്കുന്നില്ല
 1 - ജീവിതം ശൂന്യമാണെന്നും അർത്ഥമില്ലാത്തതാണെന്നും തോന്നുന്നു
 2 - ആഴ്ചയിൽ നിരവധി തവണ ആത്മഹത്യയെ/മരണത്തെ പറ്റി പല മിനിറ്റുകളെ ചിന്തിക്കുന്നു.
 3 - ദിവസത്തിൽ നിരവധി തവണ ആത്മഹത്യയെ/മരണത്തെ കുറിച്ചും ആഴ്ചയിൽ ചിന്തിക്കുന്നു, പദ്ധതികളെ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്, ആത്മഹത്യക്ക് ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്

<p>ഇനി നിങ്ങളുടെ ഉറക്കത്തെ പറ്റി സംസാരിക്കാം. രോഗത്തിന് മുൻപ്, നിങ്ങളു് സാധാരണയായി ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്തിരുന്ന സമയമെന്ത്?</p> <p>കഴിഞ്ഞ രാഴ്ചക്കാലമായ് നിങ്ങളു് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നതെപ്പോളു്?</p> <p>രാത്രിയുടെ ആരംഭത്തില് ഉറക്കം കിട്ടുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടു് അനുഭവപ്പെട്ടോ? (കിടന്നതിനും ശേഷം ഉറങ്ങുന്നതിനായ് എത്ര സമയമാണ് നിങ്ങളു് എടുക്കുന്നത്?)</p> <p>ഈ ആഴ്ചയില് എത്ര രാത്രികളില് ഉറങ്ങുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ടു് അനുഭവപ്പെട്ടു?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി ഇനം ഐഡിഎസ് - സി ഇനം</p>	
<p>4. ഉറക്കമില്ലായ്മ ആരംഭം (ഇൻസോമ്നിയ തുടക്കം):</p> <p>0 - ഉറക്കം കിട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ല</p> <p>1 - ഉറക്കം കിട്ടാൻ വല്ലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടു് അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നു പരാതിപ്പെടുന്നു (അതായത്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ 2-3 രാത്രികളു്)</p> <p>2 - രാത്രികളില് ഉറക്കം കിട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു എന്നു പരാതിപ്പെടുന്നു (അതായത്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ, 4ഓ അതിലധികമോ രാത്രികളു്)</p>	<p>1. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുന്നോടിയായുള്ള ഇൻസോമ്നിയ:</p> <p>0 - ഉറങ്ങാനായി 30 മിനിറ്റിലേറെ ഒരിക്കലും എടുക്കുന്നില്ല</p> <p>1 - ഉറങ്ങാനായി 30 മിനിറ്റ് വരെ എടുക്കുന്നു, പകുതിയിൽതാഴെ സമയം.</p> <p>2 - ഉറങ്ങാനായി 30 മിനിറ്റ് വരെ എടുക്കുന്നു, പകുതിയിലേറെ സമയം.</p> <p>3 - ഉറങ്ങാനായി 60 മിനിറ്റിലേറെ സമയമെടുക്കുന്നു, പകുതിയിലേറെ സമയം</p>

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച ഉറക്കത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തില് ഉറക്കമുണരുകയുണ്ടായോ?</p> <p>ഉണ്ടെങ്കില്: നിങ്ങളു് കിടക്കയില് നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നുണ്ടോ? പിന്നീടൊന്നാണ് ചെയ്യാൻ (ബാത്റുമില് പോവുക മാത്രമെ ചെയ്തുള്ളൂ?)</p> <p>തിരിച്ച് കിടക്കയില് കിടന്നപ്പോളു് ഉറക്കം കിട്ടിയോ?</p> <p>എത്ര സമയം നിങ്ങളു് ഉണർന്നിരുന്നു?</p> <p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയില് എത്ര ദിവസങ്ങളില് നിങ്ങളു് ഉറങ്ങുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ടു് അനുഭവപ്പെട്ടു?</p> <p>(ഇൻസോമ്നിയ ഇല്ലെങ്കില്) ചില രാത്രികളില് ഉറക്കമില്ലായ്മയോ തടസ്സമോ ഉണ്ടായോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>5. ഇൻസോമ്നിയ മധ്യം:</p> <p>0 - ബുദ്ധിമുട്ടില്ല</p> <p>1 - രാത്രി മുഴുവനും അസ്വസ്ഥമായ് അല്ലെങ്കില് തടസ്സപ്പെടുന്ന രീതിയിലുള്ള ഉറക്കത്തെ കുറിച്ച് പരാതി പറയുന്നു (അല്ലെങ്കില് ഇടക്കിടെ, അതായത് 2-3 രാത്രികളു് ബുദ്ധിമുട്ടു്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ)</p> <p>2 - രാത്രിയില് ഉറക്കമുണരുന്നത് --- കിടക്കയില് നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നത് (ബാത്റുമില് പോവാനൊഴികെ.) ; (മിക്കപ്പോഴും, അതായത്, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള 4 ഓ അതിലധികമോ രാത്രികളു്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ)</p>	<p>2. രാത്രിമധ്യത്തിലെ ഇൻസോമ്നിയ:</p> <p>0 - രാത്രിയില് ഉറക്കമുണരുന്നില്ല</p> <p>1 - ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഇടയ്ക്കിടെ ഉണരുന്ന ചെറിയ മയക്കം</p> <p>2 - രാത്രിയിൽ ഒരു തവണയെങ്കിലും ഉറക്കമുണരുന്നു, പക്ഷെ സുഗമമായി ഉറക്കത്തിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോവുന്നു</p> <p>3 - രാത്രിയിൽ ഒന്നിലേറെ തവണ ഉറക്കമുണരുന്നു, 20 മിനിറ്റോ അതിലേറെയോ സമയം ഉണർന്നിരുന്നു, പകുതിയിലേറെ സമയം</p>

<p>കഴിഞ്ഞയാഴ്ചയിൽ ഏറ്റവുമവസാനം എത്ര മണിക്കാണ് നിങ്ങളു് രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്നത്?</p> <p>നേരത്തെയെങ്കിൽ: അലാം ക്ളോക്കിനാലാണോ നിങ്ങളെഴുന്നേറ്റത്, അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം ഉറക്കമുണരുകയായിരുന്നോ? രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ സാധാരണ എത്ര മണിക്കാണ് നിങ്ങളു് ഉറക്കമുണരാറ്? (അതായത് നിങ്ങൾക്ക് സുഖമുള്ളപ്പോളു്) ?</p> <p>കഴിഞ്ഞയാഴ്ചയിൽ എത്ര രാവിലെകളിൽ നിങ്ങളു് നേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്നു?</p> <p>നിങ്ങൾക്ക് ഉറക്കത്തിലേക്ക് മടങ്ങാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>6. നേരം വൈകിയിട്ടും ഉറക്കമില്ലായ്മ (ടെർമിനൽ ഇൻസോമ്നിയ):</p> <p>0 - ബുദ്ധിമുട്ടില്ല</p> <p>1 - പുലർച്ചെ ഉറക്കമുണരുന്നു വീണ്ടും ഉറക്കം കിട്ടുന്നു (ഇടക്കിടെ, അതായത്, 2-3 രാത്രികളു്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ)</p> <p>2 - ഉറക്കമുണർന്നതിനു ശേഷം വീണ്ടും കിടക്കുമ്പോളു് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല (മിക്കപ്പോഴും 4 ഓ അതിലധികമോ രാത്രികളു്, 1/2 മണിക്കൂറോ കൂടുതലോ)</p>	<p>3. അതിരാവിലെയുള്ള ഇൻസോമ്നിയ:</p> <p>0 - പകുതിയിലേറെ സമയം, ഉറക്കമുണരേണ്ടതിന് 30 മിനിറ്റിൽതാഴെ മുമ്പ്</p> <p>1 - പകുതിയിലേറെ സമയം, ഉറക്കമുണരേണ്ടതിന് 30 മിനിറ്റ് മുൻപ്</p> <p>2 - പകുതിയിലേറെ സമയം, ഉറക്കമുണരേണ്ടതിന് ഒരു മണിക്കൂറോളം മുമ്പ് ഉറക്കമുണരുന്നു.</p> <p>3 - ആവശ്യമായതിലും രണ്ടു മണിക്കൂറോളം നേരത്തെ ഉണരുന്നു, പകുതിയിലേറെ സമയം.</p>

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിലെ 24 മണിക്കൂർ സമയത്തിൽ ലഘു നിദ്രയുള്പ്പെടെ ശരാശരി എത്ര മണിക്കൂർ നിങ്ങളു്ക്ക് ഉറങ്ങാനായി? ഈ ദൈർഘ്യം നിങ്ങൾക്ക് സാധാരണമാണോ?</p> <p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ 24 മണിക്കൂർ ദൈർഘ്യത്തിലെ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നീണ്ട ഉറക്കം ഏതാണ്?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം.</p>	
<p>ഒന്നുമില്ല</p>	<p>4. ഹൈപ്പർസോമ്നിയ:</p> <p>0 - ലഘു നിദ്ര കൂടാതെ 7-8 മണിക്കൂറിൽ കൂടാത്ത രാത്രി ഉറക്കം</p> <p>1 - 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ, 10 മണിക്കൂറിൽ കൂടാത്ത ഉറക്കം (ലഘു നിദ്രയുള്പ്പെടെ)</p> <p>2 - 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ, 12 മണിക്കൂറിൽ കൂടാത്ത ഉറക്കം (ലഘു നിദ്രയുള്പ്പെടെ)</p> <p>3 - 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ, 12 മണിക്കൂറിലേറെ നീണ്ട ഉറക്കം (ലഘു നിദ്രയുള്പ്പെടെ)</p>

(ജോലിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ) എങ്ങനെയാണ് കഴിഞ്ഞയാഴ്ച നിങ്ങളുടെ ചിലവഴിച്ചത്?

അത് സാധാരണപോലെ ആയിരുന്നോ?

(ചോദിക്കേണ്ട വിവരം) ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്കു താൽപര്യം തോന്നിയോ അല്ലെങ്കിൽ അവ ചെയ്യാൻ സ്വയം നിർബന്ധിക്കേണ്ടി വന്നോ?

ദിനചര്യക്ക് പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ താൽപര്യത്തിന്റേയും പ്രചോദനത്തിന്റേയും അളവ്, എങ്ങനെയാണ് വിവരിക്കുക?

മുൻപു ചെയ്യുവാനിരുന്ന എന്തെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ നിർത്താനിടയായോ? (ഹോബികളെപ്പറ്റി?) ഉണ്ട്‌െങ്കിൽ: എന്തു കൊണ്ട്?

താൽപര്യമുള്ള കാര്യങ്ങളെ ചെയ്യുന്നതിനായ് ദിവസേന ഏകദേശം എത്ര മണിക്കൂർ നിങ്ങളുടെ ചിലവഴിക്കും? എന്തെങ്കിലും നടക്കണമെന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേകമായ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

കഴിഞ്ഞയാഴ്ച നിങ്ങളെന്തെങ്കിലും വിനോദത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടോ? (ഇല്ല എങ്കിൽ) നിങ്ങളുടെ സന്തോഷം തോന്നിയ എന്തെങ്കിലും (ഭക്ഷണം, സിനിമ, സുഹൃത്തുക്കളോടൊന്നിച്ചുള്ള സമയം) ഉണ്ടായിരുന്നോ? (ഉണ്ട് എങ്കിൽ) നിങ്ങളുടെ അനുഭവിച്ച ആനന്ദം, സാധാരണ നിലയിൽ ആയിരുന്നോ?

ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ (വീട്ടിലിരുന്നായാലും പുറത്തായാലും) സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള എത്രയും (ജോലി) നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാനാകുന്നുണ്ടോ?

എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം

ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം

7. ജോലിയും ദിനചര്യയും:

- 0 - ബുദ്ധിമുട്ടില്ല
- 1 - കഴിവില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, ദിനചര്യയും ജോലിയും അല്ലെങ്കിൽ ഹോബികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ശേഷിയല്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയുണ്ടെന്ന ചിന്തയും തോന്നലും (താൽപര്യങ്ങളിലും ആനന്ദങ്ങളിലും, അല്പം കുറവ്, വ്യക്തമായ ബലഹീനപ്പെടലോ പ്രവർത്തനമോ ഇല്ലാതിരിക്കുക)
- 2 - ദിനചര്യ, ഹോബികളെ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി എന്നിവയിൽ താൽപര്യക്കുറവ് - പരിക്ഷീണത തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയായ്ക, ചഞ്ചലചിന്തത എന്തിനെയെപ്പറ്റി രോഗിയിൽ നിന്നുള്ള നേരിട്ടുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആയ റിപ്പോർട്ട് (ജോലിയോ ദിനചര്യയോ ചെയ്യാൻ സ്വയം നിർബന്ധിക്കണമെന്ന് രോഗി ചിന്തിക്കുന്നു; ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനോ തന്നെതന്നെ നിർബന്ധിക്കുക, താൽപര്യങ്ങളിലോ ആനന്ദങ്ങളിലോ പ്രവർത്തനത്തിലോ വ്യക്തമായ ഇടിവ്.)
- 3 - ദിനചര്യകൾക്കായ് ചെലവഴിച്ചിരുന്ന സമയത്തിൽ കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ ഉൽപാദനക്ഷമതയിൽ കുറവ്. (പ്രവർത്തനത്തിലോ, അനന്ദങ്ങളിലോ വ്യക്തമായ ഇടിവ്)
- 4 - നിലവിലുള്ള രോഗം കാരണം ജോലി ചെയ്യുന്നത് നിർത്തി (അസുഖം മൂലം ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോ പ്രഥമ കർത്തവ്യം നിറവേറുന്നതിനോ സാധിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയും പൂർണ്ണമായ് താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയും)

19. മുഴുകൽ:

- 0 - മറ്റാളുകളിലും പ്രവൃത്തികളിലുമുള്ള സാധാരണ നിലയിലുള്ള താല്പര്യത്തിൽ മാറ്റമില്ല.
- 1 - മൂന്ന് താല്പര്യങ്ങളെ/പ്രവൃത്തികളെ എന്നിവയിൽ കുറവ് കാണുന്നു.
- 2 - മുമ്പത്തെ ഒന്നോ രണ്ടോ താല്പര്യങ്ങളെ മാത്രം തുടരുന്നതായി കാണുന്നു.
- 3 - മുമ്പ് ചെയ്തുവന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ ഫലത്തിൽ ഒരു താല്പര്യവുമില്ല

21. ആനന്ദം/ആസ്വാദനം (ലൈംഗിക പ്രവർത്തികളെ അല്ലാതെ):

- 0 - ആനന്ദകരമായ പ്രവൃത്തികളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും സാധാരണ ഗതിയിൽ ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
- 1 - ആനന്ദകരമായ പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്ന് സാധാരണയുണ്ടാവുന്ന സന്തോഷം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല
- 2 - ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്നും ആനന്ദം കണ്ട്‌െത്താൻ കഴിയുന്നില്ല
- 3 - ഒന്നിൽ നിന്നും ആനന്ദം / ആസ്വാദനം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച നിങ്ങളുടെ ഏകാഗ്രത എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടു? ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ (വായന, ടിവി കാണൽ എന്നിവ പോലെ) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞോ? ചെറിയ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നത് (എന്തു ധരിക്കണം, കഴിക്കണം, ടിവിയിൽ എന്തു കാണണം എന്നിങ്ങനെ) സാധാരണയിലും ബുദ്ധിമുട്ടേറിയതായി തോന്നിയോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>ഒന്നുമില്ല</p>	<p>15. ഏകാഗ്രത / തീരുമാനം എടുക്കൽ:</p> <p>0 - സാധാരണ ഏകാഗ്രതയിലും തീരുമാനമെടുക്കൽ ശേഷിയിലും മാറ്റമുണ്ടായില്ല</p> <p>1 - തീരുമാനമെടുക്കൽ ശേഷിയില്ലായ്മയും ശ്രദ്ധ പതറുന്നതായും വല്ലപ്പോഴും അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>2 - ഏകാഗ്രത പുലർത്തുന്നതിലും തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ സമയവും ബുദ്ധിമുട്ടി.</p> <p>3 - വായനയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഏകാഗ്രത ലഭിച്ചില്ല അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ തീരുമാനങ്ങള് പോലും എടുക്കാനായില്ല</p>

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിൽ, സംസാരത്തിൽ, ചലനങ്ങളിൽ മാന്ദ്യം അനുഭവപ്പെട്ടോ? മറ്റുള്ളവർ ഇതിനെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടുകയുണ്ടായോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>അഭിമുഖ വേളയിലെ നിരീക്ഷണത്തെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി നിലവാര നിർണ്ണയം.</p> <p>8. വേഗത കുറയൽ (സംസാരിക്കുന്നതിലും ചിന്തിക്കുന്നതിലുമുള്ള മന്ദത; ഏകാഗ്രത പുലർത്താൻ സാധിക്കാതെ, കുറയുന്ന ചലന പ്രവർത്തനം):</p> <p>0 - സാധാരണ സംസാരവും ചിന്തയും</p> <p>1 - അഭിമുഖത്തിൽ അല്പം മന്ദത <i>(അഥവാ ചെറിയ സൈക്കോമോട്ടോർ തളർച്ച)</i></p> <p>2 - അഭിമുഖത്തിൽ പ്രകടമായ മന്ദത <i>(അതായത്; മിതമായത്, അഭിമുഖത്തിനല്പം ബുദ്ധിമുട്ട്; വ്യക്തമാകുന്ന നിറുത്തലുകള് ചിന്തകളിൽ മാന്ദ്യം)</i></p> <p>3 - അഭിമുഖം വിഷമകരം <i>(കഠിനമായ സൈക്കോമോട്ടോർ തളർച്ച, അഭിമുഖം വളരെ പ്രയാസം, വളരെദൈർഘ്യമുള്ള നിറുത്തലുകള്)</i></p> <p>4 - പൂർണ്ണ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം <i>(പൂർണ്ണ മാന്ദ്യം; മയങ്ങിക്കിടപ്പ് ; അഭിമുഖം തീരെ സാധ്യമല്ലാത്ത അവസ്ഥ)</i></p>	<p>അഭിമുഖ വേളയിലെ നിരീക്ഷണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ നിലവാര നിർണ്ണയവും രോഗിയുടെ സ്വയ പരിശോധന റിപ്പോർട്ടും.</p> <p>23. സൈക്കോമോട്ടോർ സ്ലോഡിംഗ്:</p> <p>0 - ചിന്ത, ആംഗ്യം, സംസാരം എന്നിവയിൽ സാധാരണ വേഗത.</p> <p>1 - ചിന്താ മന്ദതയും ശബ്ദ ലയം കുറയുന്നതും രോഗി ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.</p> <p>2 - മിക്ക ചോദ്യങ്ങള്ക്കും ഉത്തരം പറയാൻ പല സെക്കന്റുകള് എടുക്കുന്നു; ചിന്താമന്ദതയെ കാണിക്കുന്നു.</p> <p>3 - നല്ല പ്രോത്സാഹനമില്ലെങ്കിൽ, മിക്ക ചോദ്യങ്ങള്ക്കും പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുന്നു.</p>

<p>കഴിഞ്ഞയാഴ്ച നിങ്ങളുടെ ശുണ്ഠിയോ മാനസികസമ്മർദ്ദമോ അനുഭവപ്പെട്ടോ? സ്വസ്ഥമായി ഒരിടത്ത് ഇരിക്കാനാവുന്നില്ലെന്ന് അനുഭവപ്പെട്ടോ, ചുറ്റും നടക്കണമെന്ന് തോന്നിയോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>അഭിമുഖ വേളയിലെ നിരീക്ഷണത്തെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കിയ നിലവാര നിർണ്ണയം</p> <p>9. പ്രക്ഷുബ്ധാവസ്ഥ:</p> <p>0 - ഒന്നുമില്ല (ചലനങ്ങളെ പതിവുള്ളതുപോലെ)</p> <p>1 - അസ്വസ്ഥത</p> <p>2 - കൈകളെ തലമുടി തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചാപല്യം</p> <p>3 - ഒരിടത്ത് അടങ്ങിയിരിക്കാതെയുള്ള പ്രകൃതം.</p> <p>4 - കൈകളെ ഞെരിക്കൽ നഖം കടിക്കൽ തലമുടി പിടിച്ചു വലിക്കൽ ചൂണ്ടു കടിക്കൽ (അഭിമുഖം അസാധ്യം)</p>	<p>അഭിമുഖ വേളയിലെ നിരീക്ഷണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ നിലവാര നിർണ്ണയവും രോഗിയുടെ സ്വയം പരിശോധന റിപ്പോർട്ടും.</p> <p>24. സൈക്കോമോട്ടോർ അജിറ്റേഷൻ:</p> <p>0 - ചിന്തയിലും ആംഗ്യങ്ങളിലും ഉയർന്ന വേഗതയോ സംഘടിതാവസ്ഥയോ ഇല്ല</p> <p>1 - അങ്ങുമിങ്ങും നടക്കൽ, കൈകളെ ഞെരിക്കൽ, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സ്ഥാനം മാറൽ</p> <p>2 - അങ്ങുമിങ്ങും നടക്കാനുള്ള ആവേശവും നിലയ്ക്കാത്ത പേശിചലനവും കാണിക്കുന്നു</p> <p>3 - ഒരിടത്ത് ഇരിക്കാനാവുന്നില്ല. അനുവാദം കൂടിയോ കൂടാതെയോ അവിരാമം നടക്കുന്നു</p>

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് മാനസിക പിരിമുറക്കമോ ശുണ്ഠിയോ അനുഭവപ്പെടുകയുണ്ടായോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ: ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സാധാരണ ഉള്ളതിനേക്കാളെ കൂടിയ അളവിലെ ആണോ?</p> <p>നിങ്ങളെ അസാധാരണമായ വാദപ്രതിവാദമോ അക്ഷമയോ കാണിച്ചിരുന്നോ? നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾക്കായ് മറ്റുള്ളവരോട് കോപപ്പെടുന്നതായ് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ? സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ് അപ്രകാരം ഉണ്ടാകാറുണ്ടോ? ഇപ്രകാരം ഈ കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ എത്രത്തോളം?</p> <p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ പ്രത്യേകമായി ആകുലത, മാനസിക പിരിമുറക്കം അറ്റം പറ്റിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നോ? എത്ര സമയത്തോളം?</p> <p>നിങ്ങളെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വളരെ അധികം വിഷമിക്കാറുണ്ടോ? സാധാരണ നിങ്ങളെ വിഷമിക്കാത്ത കാര്യങ്ങളെ?</p> <p>ഉണ്ടെങ്കിൽ: ഉദാഹരണം പറയാമോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>10. ജിന്ജാസയുള്ള അവസ്ഥ:</p> <p>0 - ബുദ്ധിമുട്ടില്ല</p> <p>1 - ആത്മനിഷ്ഠമായ സംഘർഷം, ശുണ്ഠി പിടിക്കൽ (അല്പം, ഇടക്കിടെ)</p> <p>2 - നിസ്സാര കാര്യങ്ങളിൽ ആശങ്കപ്പെടൽ (മിതമായത്, ചെറിയ മനോവ്യഥ അല്ലെങ്കിൽ യഥാർത്ഥ പ്രയാസത്തെക്കുറിച്ച്)</p> <p>3 - മുഖഭാവത്ത് പ്രകടമാകുന്ന ഭയാശങ്കയുള്ള മനോഭാവം (കഠിനം ആശങ്കയാൽ പ്രവർത്തിക്കു തകരാറ്)</p> <p>4 - ചോദിക്കാതെ തന്നെയുള്ള ഭയാശങ്ക. (കഴിവില്ലാതാക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളെ)</p>	<p>6. മൂഡ് (ശുണ്ഠി):</p> <p>0 - ശുണ്ഠി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടില്ല</p> <p>1 - പകുതിയിൽ താഴെ സമയം ശുണ്ഠി അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>2 - പകുതിയിൽ ഏറെ സമയം ശുണ്ഠി അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>3 - ഫലത്തിൽ കടുത്ത ശുണ്ഠി എല്ലാ സമയവും അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>7. മൂഡ് (ഉൽക്കണ്ഠ):</p> <p>0 - ഉൽക്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെട്ടില്ല.</p> <p>1 - പകുതിയിൽ താഴെ സമയം ഉൽക്കണ്ഠ / സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെട്ടു.</p> <p>2 - ഉൽക്കണ്ഠ/ടെൻഷൻ പകുതിയിലേറെ സമയം അനുഭവപ്പെട്ടു.</p> <p>3 - ഫലത്തിൽ തീവ്രമായ ഉൽക്കണ്ഠ / ടെൻഷനും എല്ലാ സമയവും അനുഭവപ്പെട്ടു.</p>

<p>പെട്ടെന്ന് തീവുമായ് ഭയമോ ആശങ്കയോ ആതീവ അസ്വസ്ഥയോ തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ? പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നുമില്ലാതെ ഏറെ വെപ്രാളമോ? ഇത് കഴിഞ്ഞ 7 ദിവസങ്ങളിൽ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എപ്പോഴാണ് ഇത് അവസാനം സംഭവിച്ചത്? എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? നിങ്ങളെ ആകാംഷഭരിതനാക്കുന്നതു കൊണ്ട് നിരന്തരം ഇഷ്ടപ്പെടാതെയോ അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടോ? എന്തെങ്കിലും ഭയങ്ങളുണ്ടോ? കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ച ഈ അവഗണന കൂടുന്നത് നിങ്ങളു് ശ്രദ്ധിച്ചായിരുന്നുവോ?</p>	
<p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം</p>	<p>ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>
<p>ഒന്നുമില്ല</p>	<p>27. സംഭ്രമ / ഭയ ലക്ഷണങ്ങളു്:</p> <p>0 - സംഭ്രമ പരമ്പരകളോ ഭയ ലക്ഷണങ്ങളോ ഇല്ല.</p> <p>1 - സാധാരണ പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിക്കാത്തതും ന്യൂനതകളു് വരുത്താത്തതുമായ ചെറിയ സംഭ്രമ പരമ്പരകളും ഭയവുമുണ്ടു്</p> <p>2 - പെരുമാറ്റത്തെ മാറ്റുന്ന സംഭ്രമ പരമ്പരകളും ഭയവുമുണ്ടു് എന്നാലു് ന്യൂനതകളു് ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല</p> <p>3 - ആഴ്ചയിലു് ഒരു തവണയെങ്കിലും, ന്യൂനതകളു് ഉണ്ടാക്കുന്ന സംഭ്രമ പരമ്പരയുണ്ടു് അല്ലെങ്കിലു് മുഴുവനായും സ്ഥിരമായും ഒഴിഞ്ഞുമാറാലു് സ്വഭാവത്തിലേയ്ക്കു് നയിക്കുന്ന തീവ്ര ഭയമുണ്ടു്</p>

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന എന്തെങ്കിലും ശാരീരിക രോഗലക്ഷണം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നു പറയുക (ലിസ്റ്റു വായിക്കുക)

ഗ്യാസ്ത്രോ ഇൻടെസ്റ്റൈനൽ - നാവു വരളൽ, വായുകോപം, ഇൻഡൈജഷൻ മലബന്ധം, വയറിളക്കം വയറുവേദന, ഏമ്പക്കം, മൂത്രം പോകുന്നതിന്റെ ആവർത്തന ചക്രം

കാർഡിയോ വാസ്കുലർ - ശക്തമായ നെഞ്ചിടിപ്പ്, തലവേദന,

റെസ്പിറേറ്ററി - ശ്വാസകോശം സംബന്ധം അമിതമായ ശ്വാസനം നെടുവീർപ്പിടൽ (ശ്വാസനത്തിലുള്ള പ്രയാസം) ഡിസ്പ്നിയ, വിയർക്കുന്നത്.

മറ്റു ലക്ഷണങ്ങൾ - കിടുകിടുപ്പ് ;ചെവിയിൽ മുളിച്ച (റ്റിനിറ്റസ്) ;മങ്ങിയ കാഴ്ച ;തണുപ്പും ചൂടും ഉള്ള പോടുന്നനെയുള്ള ശാരീരിക തോന്നലുകള്, നെഞ്ചു വേദന

ഉണ്ട് എന്ന് നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഓരോ ലക്ഷണങ്ങൾക്കും: കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ (ലക്ഷണം) എത്ര തോളം നിങ്ങളെ അലട്ടിയിരുന്നു? (ഇത്രെത്ര മോശമായിരുന്നു?) എത്ര സമയത്തേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ എത്ര പ്രാവശ്യം നിങ്ങൾക്കിത് അനുഭവപ്പെട്ടു.)

കുറിപ്പ്: രേഖപ്പെടുത്തിയുള്ള ശാരീരിക നിലയുമായ് വ്യക്തമായ് ബന്ധമുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ നിലവാര നിർണ്ണയം നടത്തരുത്.

എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം

ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം

11. ശരീര സംബന്ധമായ ആകുലത:

- 0 - ഇല്ല
- 1 - അല്പം (ലക്ഷണം(ങ്ങൾ) വല്ലപ്പോഴും മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന ഒരു ബലക്കുറവും ഇല്ല, തീരെക്കുറഞ്ഞ വിഷണ്ണത)
- 2 - മിതമായത് (ലക്ഷണം(ങ്ങൾ) കൂടുതൽ സ്ഥിരം അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണ പ്രവർത്തികളിൽ ചെറിയ ഇടപെടൽ, മിതമായ വിഷണ്ണാവസ്ഥ.)
- 3 - കഠിനമായ് (പ്രവർത്തിയിൽ വ്യക്തമായ വിഷണ്ണത)
- 4 - തീരെ വയ്യാതെ ആക്കുക

26. സഹതാപ സ്വാധീനം:

- 0 - ബോധക്ഷയം, വിറയൽ, കാഴ്ച മങ്ങൽ, ചെവിയിൽ ഇരമ്പൽ, വർദ്ധിച്ച വിയർപ്പ്, അജീർണ്ണം, ശരീരം പെട്ടെന്ന് തണുക്കലും ചൂടാവലും, നെഞ്ച് വേദന എന്നിവയില്ല.
- 1 - മുകളിൽ പറഞ്ഞവ താല്ക്കാലികമായും ലഘുവായും ഉണ്ട്
- 2 - പകുതിയിൽ കൂടുതൽ സമയം, മിതമായി ഉണ്ട്.
- 3 - മുകളിൽ പറഞ്ഞവ ശാരീരിക പ്രവർത്തന വൈകല്യം വരുത്തുന്നു.

28. ഉദരരോഗങ്ങൾ:

- 0 - മലശോധനയിൽ മാറ്റമില്ല.
- 1 - ഇടവിട്ടിടവിട്ടുള്ള മലബന്ധം/ചെറുതായിട്ടുള്ള വയറിളക്കം ഉണ്ട്.
- 2 - പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കാത്ത വയറിളക്കം/മലബന്ധം (അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട്കൂടി) ഉണ്ട്
- 3 - ചികിത്സ ആവശ്യമായ അല്ലെങ്കിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തന വൈകല്യമുണ്ടാകുന്ന, ഇടവിട്ടിടവിട്ടുള്ള വയറിളക്കം/മലബന്ധം (അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട്കൂടി) ഉണ്ട്

<p>കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങളുടെ വിശപ്പ് എങ്ങനെയിരുന്നു? സാധാരണ രീതിയിലുള്ള വിശപ്പുമായ് താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ എന്തു തോന്നുന്നു? കുറവാണെങ്കിൽ: അതെത്രമാത്രം കുറവായിരുന്നു? ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സ്വയം നിർബന്ധിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ടോ? നിങ്ങളെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ മറ്റാളുകൾ പ്രേരിപ്പിക്കാറുണ്ടോ? (നിങ്ങളു് ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?) നിങ്ങളു് സാധാരണയിലും കൂടിയ അളവിൽ കഴിക്കുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഓരോ ദിവസവും? നിങ്ങളു് പതിവിലും കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതായ് നിങ്ങളു് കാണുന്നുണ്ടോ? ഭക്ഷണ സമയങ്ങൾക്കു ഇടയിൽ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതോ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതോ ആയ് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? കണ്ടാകാതെ കഴിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളുണ്ടോ?</p>	
<p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം</p>	<p>ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>
<p>12. ശരീര സംബന്ധിയായ ലക്ഷണങ്ങളു്:ഗാസ്റ്ററോ ഇൻറ്റസ്റ്റൈനൽ:</p> <p>0 - ഒന്നുമില്ല 1 - വിശപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു് എന്നാൽ പ്രോത്സാഹനം കൂടാതെ കഴിക്കുന്നു.(പതിവിലൊക്കെ ശ്ലീമിതാണു് കുറവ്) 2 - ഉത്സാഹിപ്പിക്കാതെ കഴിക്കുവാൻ പ്രയാസമുണ്ടു് (അല്ലെങ്കിൽ എടുത്തു പറയത്തക്കതു പോലെ വിശപ്പ് കുറവ് സ്വയം നിർബന്ധിച്ചോ അല്ലാതെയോ കഴിക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കേണ്ടി വരുക)</p>	<p>11. വിശപ്പ് (കുറവ്):</p> <p>0 - സാധാരണ വിശപ്പിൽ മാറ്റമില്ല 1 - സാധാരണയിലും കുറഞ്ഞ അളവിൽ വല്ലപ്പോഴുമുള്ള / കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം. 2 - സാധാരണയിൽ കുറവും സ്വകാര്യ പരിശ്രമത്തിലും മാത്രം ഭക്ഷണം 3 - 24 മണിക്കൂർ ദൈർഘ്യത്തിൽ വല്ലപ്പോഴും ഭക്ഷണം അങ്ങേയറ്റം സ്വന്തം ശ്രമത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അനുനയനത്തിൽ</p> <p>12. വിശപ്പ് (വർദ്ധനവ്):</p> <p>0 - സാധാരണ വിശപ്പിൽ മാറ്റമില്ല 1 - സാധാരണയിലും കൂടുതലായി കഴിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തോന്നുന്നു 2 - സ്ഥിരമായി, സാധാരണയിലും കൂടുതൽ ഇടയ്ക്കിടെ / കൂടിയ അളവിൽ കഴിക്കുന്നു 3 - ഭക്ഷണസമയത്തും ഇടവേളകളിലും കൂടുതൽ കഴിക്കാൻ തോന്നുന്നു.</p>
	<p>11 ഓ 12 ഓ മാത്രം കണക്കിലെടുക്കുക (രണ്ടും കൂടെയല്ല)</p>

<p>കഴിഞ്ഞയാഴ്ച നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജസ്വലത എങ്ങിനെയായിരുന്നു?</p> <p>താഴ്ന്ന ഊർജ്ജതയെക്കുറിച്ച്: നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെട്ടോ? (എത്ര സമയത്തോളം? അത് എത്രത്തോളം മോശമായിരുന്നു?)</p> <p>ഈയാഴ്ച, നിങ്ങൾക്കെന്തെങ്കിലും നോവ് അല്ലെങ്കിൽ വേദന അനുഭവപ്പെട്ടോ (പുറം വേദന, തല വേദന പേശി വേദന എന്നിവ അനുഭവപ്പെട്ടോ?)</p> <p>തോളിലും കാലിലും ഭാരം കയറ്റി വെച്ചതുപോലെ, ഭാരംമൂലം താഴുന്നതായി കഴിഞ്ഞയാഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? എത്ര ദിവസം? എത്ര സമയം? ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ?</p> <p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>	
<p>13. ശരീര സംബന്ധിയായ ലക്ഷണങ്ങളെ പൊതുവിലുള്ളത്:</p> <p>0 - ഒന്നുമില്ല</p> <p>1 - തലയിൽ,പുറത്ത്, അംഗങ്ങളെ തുടങ്ങിയവയിൽ ഭാരം പുറംവേദന, തലവേദന, പേശിവേദന ഊർജ്ജ നഷ്ടവും ക്ഷീണിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയും (എതാണ് സാധാരണയിൽ കൂറവ് ഊർജ്ജം ചെറിയ ഇടക്കിടെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഊർജ്ജ നഷ്ടം അല്ലെങ്കിൽ പേശിവേദന .ഭാരം)</p> <p>2 - വളരെവ്യക്തമായ ലക്ഷണങ്ങളെ വെല്ലുതും (നിരന്തരമായ വ്യക്തമായ ഊർജ്ജ നഷ്ടം അല്ലെങ്കിൽ പേശിവേദന / ഭാരം)</p>	<p>20. ഊർജ്ജനില / ക്ഷീണം:</p> <p>0 - സാധാരണ ഊർജ്ജ നിലയിൽ മാറ്റമില്ല</p> <p>1 - സാധാരണ നിലയേക്കാളെ വളരെ പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണിക്കുന്നു.</p> <p>2 - സാധാരണയുള്ള ദിനചര്യകളെ ചെയ്യുന്നതിനോ തുടരുന്നതിനോ കാര്യമായ പരിശ്രമം എടുക്കുന്നു.</p> <p>3 - ഊർജ്ജ നില ഇല്ലാത്തത് കാരണം മിക്ക സാധാരണ ദിനചര്യകളും ചെയ്യാനാവില്ല.</p> <p>25. ശരീരസംബന്ധിയായ പരാതികളെ:</p> <p>0 - ശരീരഭാഗങ്ങളെക്ക് ഭാരമോ അല്ലെങ്കിൽ വേദനയോ ഇല്ലെന്ന് പറയുന്നു</p> <p>1 - ഇടക്കിടെയുള്ള പ്രവർത്തികളിലെ തടസ്സം ഉണ്ടാക്കാത്തതുമായ തലവേദന, വയറുവേദന, നടുവേദന, സന്ധിവേദന എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുന്നു</p> <p>2 - മുകളിലെ പറഞ്ഞ വേദനകളെ മിക്ക സമയത്തും ഉണ്ടെന്ന് പരാതിപ്പെടുന്നു</p> <p>3 - മുകളിലെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന വേദനകളെല്ലാമെ പ്രവർത്തനക്ഷയം</p> <p>30. വിഷാദാത്മക തളർച്ചശാരീരിക ഊർജ്ജം:</p> <p>0 - ഭാരക്കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്ന ശാരീരിക തോന്നലും ശാരീരിക ഊർജ്ജമില്ലെന്ന തോന്നലും അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല</p> <p>1 - ഭാരക്കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്ന ശാരീരിക തോന്നലും ശാരീരിക ഊർജ്ജമില്ലെന്ന തോന്നലും വല്ലപ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്നു, എന്നാൽ ജോലി, സ്കൂളെ അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തന നില എന്നിവയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നില്ല.</p> <p>2 - ഭാരക്കൂടുതലുകൊണ്ട് ശാരീരികമായി (ശാരീരിക ഊർജ്ജം ഇല്ലാതെ) തളർന്ന് പോവുന്നതായി, പകുതിയിലേറെ സമയം അനുഭവപ്പെടുന്നു.</p> <p>3 - ഭാരക്കൂടുതൽ കൊണ്ട് ശാരീരികമായി (ശാരീരിക ഊർജ്ജം ഇല്ലാതെ) തളർന്നു പോവുന്നതായി, മിക്കസമയത്തും, ദിവസത്തിലെ നിരവധി മണിക്കൂറുകളിലെ, ആഴ്ചയിലെ നിരവധി ദിവസങ്ങളിലെ, അനുഭവപ്പെടുന്നു</p>

വിഷ്യാദവും ഉൽക്കണ്ഠയും കാരണം ചിലപ്പോള് ലൈംഗികതയിലുള്ള താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. കഴിഞ്ഞ ഏഴു ദിവസങ്ങളില് നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക താല്പര്യം എങ്ങനെയായിരുന്നു? (ലൈംഗിക പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ചല്ല ഞാന് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് പിന്നെയോ ലൈംഗികതയിലുള്ള നിങ്ങളുടെ താല്പര്യം.)
 ഈയാഴ്ച നിങ്ങളാലോചിച്ച ഒരുകാര്യം ലൈംഗികതയാണോ?
 ലൈംഗികതയിലുള്ള താല്പര്യത്തില് (നിങ്ങളുടേ ഓരോ ആയിരുന്ന അവസ്ഥയുമായ് താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോള്) എന്തെങ്കിലും മാറ്റം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
 ഉണ്ടെങ്കില്: രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുമായ് താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോള് എന്തെങ്കിലും മാറ്റം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? (ഇതരല്പം കുറവോ വളരെക്കുറവോ ആണോ)?

എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം

14. ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളു്
 (ഉദാ:കാമചോദന ഇല്ലാത്തതോ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതോ ആർത്തവചക്രത്തിന് ക്രമക്കേടുകള്):
 0 - ഇല്ല
 1 - അല്പമായ് (ഏതാണ്ട് പതിവിലും കുറവ് താല്പര്യം)
 2 - കഠിനം (പതിവിലും വളരെ കുറവ് താല്പര്യം)

22. ലൈംഗിക താല്പര്യം:
 0 - ലൈംഗികതയോട് സ്വാഭാവികമായ താല്പര്യം അല്ലെങ്കില് സ്വാഭാവികമായ സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നു
 1 - ലൈംഗികതയോട് സ്വാഭാവികതയോടടുത്ത താല്പര്യം അല്ലെങ്കില് അല്പം സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നു.
 2 - ലൈംഗികതയോട് താല്പര്യമേയില്ല അല്ലെങ്കില് അപൂർണ്ണമായി സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നു.
 3 - ലൈംഗികതയോട് ഒട്ടും താല്പര്യമില്ല അല്ലെങ്കില് നിർവൃതി ഒന്നും ലഭിക്കുന്നില്ല

നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് അല്ലെങ്കില് ശരീര പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് (സാധാരണയെ അപേക്ഷിച്ച്) കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച എത്രത്തോളമാണ് നിങ്ങളു് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്.? (ശാരീരികമായ അസുഖം ഉണ്ടാകുമെന്നോ ഉണ്ടെന്നോ ഓർത്തു ആകുലപ്പെടാറുണ്ടോ? ഈ വിഷയം നിങ്ങളുടെ സമയം ഒരുപാട് എടുത്തിട്ടുണ്ടോ?)
 നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് വളരെ നിങ്ങളു് പരാതിപ്പെടാറുണ്ടോ?
 നിങ്ങളു് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങളു് പോലും ചെയ്യാവുന്ന നിങ്ങളു് സഹായം ചോദിക്കാറുണ്ടോ?
 ഉണ്ടെങ്കില്: ഉദാഹരണം പറയുക ഇത് എത്ര തവണ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടു്?

എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം

15. ഹൈപ്പോകോണ്ട്രിയാസിസ്:
 0 - ഇല്ല (അനാവശ്യമായ ആകുലത ഇല്ലാത്തത് അല്ലെങ്കില് പൂർണ്ണമായ ഉറപ്പ്)
 1 - തനിയെ വലിച്ചുടുക്കുന്നു (ശരീരത്താല് അനാവശ്യമായ സ്വന്തമായ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് അല്പം ആകുലതകളുണ്ടു് അല്ലെങ്കില് ഉറപ്പുണ്ടായിട്ടും അല്പമായ് ആകുലപ്പെടുന്നത്.)
 2 - ശരീരത്തെക്കുറിച്ചെപ്പോഴുമുള്ള അമിതമായ അകുല ചിന്ത (സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അമിതമായ ആകുലത അല്ലെങ്കില് ചികിത്സയുടെ ഉറപ്പുണ്ടായിട്ടും കൃത്യമായ അസുഖമുണ്ടെന്ന ചിന്ത.)
 3 - നിരന്തരം പരാതികളു്, സഹായത്തിനായുള്ള പരാതികളു് എന്നിവ ഡോക്ടർമാർക്കു സ്ഥിരപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നുന്ന രോഗം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പായി തോന്നുന്ന അവസ്ഥ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും ഭാവിയിൽ അതിശയോക്തിയുള്ള ചിന്തകളു്)
 4 - ഹൈപ്പോകോണ്ട്രിയാസിസ് (ഭ്രമങ്ങളു്. (ഉദാ, ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളു് ചീയുന്നതായോ അശുക്തിപോകുന്നതോ ആയിതോന്നുക ;ഔട്ട്ഓപ്പഷ്യന്റുകളിൽവിരളമായ്മൂത്രം കാണുന്നത്)

ഒന്നുമില്ല

<p>ഈ (വിഷ്ണുവന്ധ) വന്നതിനു ശേഷം നിങ്ങളുടെ ഭാരം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?</p> <p>ഉണ്ട്കില്: കഴിഞ്ഞ ഏഴുദിവസങ്ങളില് നിങ്ങൾക്ക് ഭാരം നഷ്ടപ്പെട്ടുവോ? (ഇത് വിഷ്ണുവന്ധയിലായിരുന്നതു കൊണ്ടായിരുന്നോ അതോ തിരെ തകർന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നതു കൊണ്ടായിരുന്നോ)? എത്രത്തോളമാണ് നിങ്ങൾക്കു നഷ്ടമായത്?</p> <p>ഉറപ്പില്ലെങ്കില്: നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങളു് ഇപ്പോള് താരതമ്യേന ലുസാണോ?</p> <p>കഴിഞ്ഞ രണ്ട്യാഴ്ചയില് നിങ്ങളുടെ ഭാരം എത്രകണ്ണാണ് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്?</p> <p>തുടരന്വേഷണത്തില്: ഭാരം തിരികെ ലഭിച്ചുവോ?</p>	
<p>എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം</p>	<p>ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം</p>
<p>16. കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ച നഷ്ടപ്പെട്ട ഭാരം:</p> <p>പഴയതു വച്ചു നോക്കുമ്പോള്:</p> <p>0 - ഭാരക്കുറവില്ല അഥവാ ഭാരക്കുറവുള്ളതു് ഇപ്പോഴത്തെ അനുബന്ധലല്ല</p> <p>1 - ഇപ്പോഴത്തെ വിഷ്ണുവന്ധ കാരണം ഭാരക്കുറവുണ്ടാകാം</p> <p>2 - തീർച്ചയായും (രോഗിയുടെ കാഴ്ചപ്പാട് പ്രകാരം) വിഷ്ണുവന്ധ കാരണം ഭാരക്കുറവ് ഉണ്ട്</p>	<p>13. ശാരീരികഭാരം (കുറവ്) കഴിഞ്ഞ രണ്ട് ആഴ്ചകളില്:</p> <p>0 - തൂക്ക വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെട്ടില്ല</p> <p>1 - ചെറിയ തൂക്കക്കുറവ് ഉണ്ടായതായി അനുഭവപ്പെട്ടു</p> <p>2 - 2 പൗണ്ഡോ അതിലേറെയോ നഷ്ടമായി</p> <p>3 - 5 പൗണ്ഡോ അതിലേറെയോ നഷ്ടമായി</p> <p>14. ശാരീരികഭാരം (വർദ്ധനവ്) കഴിഞ്ഞ രണ്ട് ആഴ്ചകളില്:</p> <p>0 - തൂക്ക വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെട്ടില്ല</p> <p>1 - ചെറിയ തൂക്കക്കൂടുതല് ഉണ്ടായതായി അനുഭവപ്പെട്ടു.</p> <p>2 - 2 പൗണ്ഡോ അതിലേറെയോ കൂടി</p> <p>3 - 5 പൗണ്ഡോ അതിലേറെയോ കൂടി</p>
<p>13 ഓ 14 ഓ റേറ്റ് ചെയ്യുക (രണ്ട്ും കൂടെയല്ല)</p>	

അഭിമുഖ വേളയിലെ നിരീക്ഷണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള നിലവാര നിർണ്ണയം	
എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം	ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം
<p>17. ഉൾക്കാഴ്ച:</p> <p>0 - ഇപ്പോള് വിഷണ്ണാവസ്ഥയിലാണെന്നും അസുഖമാണെന്നും അല്ലെങ്കില് ഇപ്പോള് വിഷണ്ണാവസ്ഥയിലല്ലെന്നും അംഗീകരിക്കുന്നു</p> <p>1 - അസുഖമുണ്ടെന്നു അംഗീകരിക്കുന്നു എന്നാല് കാരണമാക്കുന്നത് കൊള്ളരുതാത്ത ഭക്ഷണം, അധികജോലി, അണു, വിശ്രമത്തിന്റെ ആവശ്യകത (അസുഖം നിരാകരിക്കുന്നു എന്നാല് സാധ്യത തള്ളിക്കളയുന്നതുമാില്ല ഉദാ എനിക്ക് കുഴപ്പമൊന്നും തോന്നുന്നില്ല എന്നാല് മറ്റുള്ളവർക്ക് അങ്ങിനെ തോന്നുന്നു)</p> <p>2 - അസുഖമുള്ളത് നിരാകരിക്കുന്നു (അസുഖമുണ്ട്യാകുന്ന സാധ്യത പൂർണ്ണമായി നിരാകരിക്കുന്നു ഉദാ., ഞാൻ നിരാശനല്ല; എനിക്ക് ;കുഴപ്പമില്ല)</p>	ഒന്നുമില്ല

<p>മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതായോ നിന്ദിക്കുന്നതായോ വിമർശിക്കുന്നതായോ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? എത്ര തവണയാണ് ഇത് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്? കോപം, വിഷാദം എന്നിവ സംഭവിക്കുമ്പോള് എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കാറുള്ളത്? (പ്രതികരണത്തിന്റെ കാഠിന്യം പരിശോധിക്കുക) മറ്റുള്ളവരുമായി സാമൂഹിക ബന്ധത്തില് ഏർപ്പെടുന്നതിനും പ്രവർത്തന ചുമതലകള് പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനും ഉള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ ഇതെങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?</p>	
എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം	ഐഡിഎസ്-സി-ഇനം
ഒന്നുമില്ല	<p>29. വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളിലെ സംവേദനക്ഷമത:</p> <p>0 - മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതായോ നിന്ദിക്കുന്നതായോ വിമർശിക്കുന്നതായോ വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ ആയി തോന്നിയിട്ടില്ല</p> <p>1 - മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതായോ നിന്ദിക്കുന്നതായോ വിമർശിക്കുന്നതായോ വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ ആയി വല്ലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്</p> <p>2 - മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതായോ നിന്ദിക്കുന്നതായോ വിമർശിക്കുന്നതായോ വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ ആയി മിക്കപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്, എന്നാല് ഇത് സാമൂഹിക / ജോലിസംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളില് ചെറിയ സ്വാധീനം മാത്രം ഉണ്ടാക്കുന്നു</p> <p>3 - മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതായോ നിന്ദിക്കുന്നതായോ വിമർശിക്കുന്നതായോ വേദനിപ്പിക്കുന്നതോ ആയി മിക്കപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്, അത് സാമൂഹിക / ജോലിസംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ വികലമാക്കുന്നു</p>

ആകെ 17 ഇനം ഹാമിൽറ്റൺ ഡിപ്രഷൻ സ്കോർ _____

മൊത്തം 30 - വകുപ്പുകള് ഐ ഡി എസ് സ്കോർ _____

ആത്മഹത്യാ ഇനം (എച്ച് എ എം ഡി - ഇനം 3 അല്ലെങ്കില് ഐഡിഎസ്- ഇനം 18) എന്നിവയില് നിങ്ങള് 0 1, 2, 3, അല്ലെങ്കില് 4 സ്കോർ ചെയ്തെങ്കില് C-SSRS ഉം നടത്തുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കുക.