

## ਹੈਮਿਲਟਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਲਾਹ-ਪੁਸਤਕ (SIGH-D)

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

ਇਹ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਲਾਹ-ਪੁਸਤਕ ਹੈਮਿਲਟਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ (Hamilton, Max: A rating scale for depression. J Neurol Neurosurg Psychiat 23:56-61, 1960) 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਸੁਧਾਰੀ ਨਾਲ ਅਧਾਰ-ਬਿੰਦੂ ਵਰਨਨ ECDEU Assessment Manual (Guy, William, ECDEU Assessment Manual for Psychopharmacology, ਸੰਸ਼ੋਧਨ 1976, DHEW Publication No. (ADM) 76-338) ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। SIGH-D ਦੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪਰੀਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਰਣ (ਵਿਲਿਅਮਸ, ਜੇ.ਬੀ.ਡਬਲਿਊ: ਹੈਮਿਲਟਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਲਾਹ-ਪੁਸਤਕ। Archives of General Psychiatry 45:742-747, 1988) ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ ©1988, 1992, 1996. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪੁਨਰ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੱਤਰ-ਵਿਹਾਰ ਲਈ: Dr. Williams, New York State Psychiatric Institute, Unit 60, 1051 Riverside Drive,  
New York, New York 10032

---

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਿਵ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਐਨ ਸੂਚੀ – ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਰੇਟਡ (IDS-C)

Rush, A.J., Gullion, C.M., Basco, M.R., Jarrett, R.B. ਅਤੇ Trivedi, M.H. ਡਿਪਰੈਸ਼ਿਵ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਐਨ ਸੂਚੀ  
(IDS): Psychometric properties. Psychological Medicine, 26:477-486, 1996.

---

### ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ:

ਹਰ ਆਈਟਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਵਾਲ (ਗੂੜ੍ਹੀ ਛਾਪ ਵਿੱਚ) ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਪਰਤਵੇਂ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਲਿੱਖਤ ਸਵਾਲ ਉਦੋਂ ਤਾਈਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਾਈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇਣ-ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਪਰਤਵੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਲਿੱਖਤ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਵਾਬਕਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇਗਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ...”), ਰੇਟਿੰਗ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲੋ। ਹਰ ਆਈਟਮ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ, ਲੱਛਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਦੀ ਆਂਕਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਹ “ਡਿਪਰੈਸ਼” ਹੋਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਾਨਿਆ ਸਥਿਤੀ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ “ਸਮਾਨਿਆ” (ਜੇ ਕਿ, “0” ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਹੈ) ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੈਮਿਲਟਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸਲਾਹ-ਪ੍ਰਸਤਕ (SIGH-D)\* ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਧਿਐਨ ਸੂਚੀ (IDS-C) (SIGHD-IDS)

ਸੰਯੁਕਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ Kenneth A. Kobak, Janet B.W. Williams ਅਤੇ A. John Rush ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ

ਸੰਖੇਪ: ਪਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ। ਬੀਤੇ (ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਆਉਟਪੇਸ਼ਟ ਹੋਵੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ: ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ (ਉਸ ਮਿਜਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ)? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਦਾਸ? ਨਾਉਮੀਦ? ਬੇਸਹਾਰਾ? ਨਿਕਮੇ?

- ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ? ਇਹ ਜਜ਼ਬਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬੁਰਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?

ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? (ਨਜ਼ਰੀਆ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ/ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੈ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ/ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਠੀਕ, ਬਿਹਤਰ, ਸੁਲਝ ਜਾਣਗੇ?

ਜੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ ਹੋ: ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਵਾਪਰਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਹੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਮਿਜਾਜ਼ ਕਦੋਂ ਤਕ ਰਿਹਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਪਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ (ਆਪਣਾ ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ) ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਹਰ ਰੋਜ਼? ਸਾਰਾ ਦਿਨ?

**HAMD ਆਈਟਮ**

**IDS-C ਆਈਟਮ**

**1. ਡਿਪਰੈਸ਼ ਹੋਇਆ ਮਿਜਾਜ਼ (ਉਦਾਸ, ਨਾਉਮੀਦ, ਬੇਸਹਾਰਾ, ਨਿਕਮੇ):**

- 0 - ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ
- 1 - ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ (ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਹਲਕਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)
- 2 - ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਿਆ (ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ, ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)
- 3 - ਬਗ਼ੈਰ ਬੋਲੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਰਾਹੀਂ, ਬੈਠਣ ਦੇ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ, ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ, ਰੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਤੀ ਰਾਹੀਂ (ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ, ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)
- 4 - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਜਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ (ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਬੇਹੱਦ ਨਾਉਮੀਦੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਰੋਣਹਕਾਈ ਨਾਲ)

**5. ਮਿਜਾਜ਼ (ਉਦਾਸ):**

- 0 - ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- 1 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 3 - ਲੱਗਭਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

**8. ਮਿਜਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ:**

- 0 - ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਕਿ ਆਮ ਸਤਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- 1 - ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਸਤਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ
- 2 - ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ, ਬਹੁਤ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 3 - ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

**17. ਨਜ਼ਰੀਆ (ਭਵਿੱਖ):**

- 0 - ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਆਮ ਆਸ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ
- 1 - ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- 2 - ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ
- 3 - ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ

ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ 1-4 ਸਕੋਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਕਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ? (ਜੇਕਰ ਹਾਂ), ਕੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ/ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ-ਬੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ? ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

ਕੋਈ ਨਹੀਂ

**9. ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ:**

- 0 - ਮਿਜਾਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ
- 1 - ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਮਿਜਾਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 2 - ਮਿਜਾਜ਼, ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 3 - ਮਿਜਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ, ਪੂਰਵ-ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਜਵਾਬ 1, 2 ਜਾਂ 3 ਹੈ:

9A. ਮਿਜਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਿਹਰੇ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ 'ਤੇ ਗੋਲ-ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ)

9B. ਕੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ? ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਇੱਕ 'ਤੇ ਗੋਲ-ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਜਾਂ ਘਾਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜੀਵ, ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਨੌਕਰੀ ਗਵਾਉਣਾ)? ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤੇ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਮਿਜਾਜ਼, ਉਦੋਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? (ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ), ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

ਕੋਈ ਨਹੀਂ

**10. ਮਿਜਾਜ਼ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ:**

- 0 - ਮਿਜਾਜ਼ ਸੋਗ-ਮਾਤਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤਕ ਬਿਨਾ ਬਦਲਾਵ ਸਥਿਰ ਹੈ
- 1 - ਮਿਜਾਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਗ-ਮਾਤਮ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇ
- 2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ, ਮਿਜਾਜ਼ ਸੋਗ ਤੋਂ ਗੁਣਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
- 3 - ਮਿਜਾਜ਼ ਸੋਗ ਤੋਂ ਲੱਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਗੁਣਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰੇ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ?

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੋਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਭਿੰਨ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੀ ਗੱਲ ਲਈ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਇਹ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ) ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਆਪ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ?

(ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲਪਨਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਇਆ-ਦਰਿਸ਼ ਦਿੱਖੇ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।)

**HAMD ਆਈਟਮ**

**IDS-C ਆਈਟਮ**

**2. ਆਤਮ-ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ:**

- 0 - ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ
- 1 - ਆਤਮ-ਲੱਜ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰੇ (ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਾਰਨ ਆਤਮ-ਦੋਸ਼)
- 2 - ਆਤਮ-ਦੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ (ਆਤਮ-ਦੋਸ਼ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ)
- 3 - ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਸਜ਼ਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਦੋਸ਼ ਦਾ ਵਹਿਮ। (ਤੀਬਰ, ਆਤਮ-ਦੋਸ਼ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰ)
- 4 - ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਂਦੇ ਦਰਿਸ਼ਟੀ-ਭਰਮ ਦੇਖਣੇ

**16. ਨਜ਼ਰੀਆ (ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ):**

- 0 - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਪਾਤਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ
- 1 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ
- 2 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 3 - ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਯੋਗ ਨਹੀਂ? ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਰ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ?

ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੀ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਓਂਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ?

**HAMD ਆਈਟਮ**

**IDS-C ਆਈਟਮ**

**3. ਆਤਮ-ਘਾਤ:**

- 0 - ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ
- 1 - ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਯੋਗ ਨਹੀਂ
- 2 - ਮਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- 3 - ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਹਰਕਤ
- 4 - ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

**18. ਆਤਮ-ਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ:**

- 0 - ਆਤਮ-ਘਾਤ ਜਾਂ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ
- 1 - ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਮਕਸਦ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਉਣਯੋਗ ਨਹੀਂ
- 2 - ਮੌਤ/ਆਤਮ-ਘਾਤ ਬਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹਨ
- 3 - ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ/ਆਤਮ-ਘਾਤ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਆਓ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਸਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕੀ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ?

ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ? (ਸੌਣ ਲਈ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?)

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**4. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਨਸੌਮਨੀਆ (ਮੁੱਢਲਾ ਇਨਸੌਮਨੀਆ):**

- 0 - ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ
- 1 - ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, 2-3 ਰਾਤਾਂ)
- 2 - ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਹਰ ਰਾਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਾਤਾਂ)

**1. ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਇਨਸੌਮਨੀਆ:**

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

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਜਾਗਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਜੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਸਿਰਫ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?)

ਜਦੋਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਮੁੜ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਈ?

(ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਨਹੀਂ) ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਕੁੱਝ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਤੰਗੀ ਭਰੀ ਰਹੀ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**5. ਮੱਧਕਾਲੀ ਇਨਸੌਮਨੀਆ:**

- 0 - ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ
- 1 - ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਤੰਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 2-3 ਰਾਤਾਂ ਤੰਗੀ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- 2 - ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹਣੀ - ਕੋਈ ਮੰਜੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਲੋੜ (ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ); (ਕਈ ਵਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਾਤਾਂ ਤੰਗੀ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)

**2. ਅੱਧੀ-ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਇਨਸੌਮਨੀਆ:**

- 0 - ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
- 1 - ਬੇਆਰਾਮੀ ਭਰੀ, ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- 2 - ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- 3 - ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?**

ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ: ਕੀ ਉਹ ਅਲਾਰਮ ਘੜੀ ਨਾਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਮਤਲਬ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ)?

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਆਈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**6. ਅੰਤਮ ਇਨਸੋਮਨੀਆ (ਮਿਆਦੀ ਇਨਸੋਮਨੀਆ):**

- 0 - ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ
- 1 - ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 2-3 ਰਾਤਾਂ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- 2 - ਮੰਜ਼ੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 4 ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਾਤਾਂ ਤੰਗੀ, 1/2 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)

**3. ਭੈ ਵੇਲੇ ਦਾ ਇਨਸੋਮਨੀਆ:**

- 0 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ
- 1 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਜਾਗਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- 2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- 3 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਤ ਔਸਤਨ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਮਾਤਰਾ ਹੈ? ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੰਨਾ ਸੁੱਤੇ ਹੋ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

ਕੋਈ ਨਹੀਂ

**4. ਹਾਇਪਰਸੋਮਨੀਆ:**

- 0 - ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਲਏ ਬਗੈਰ ਵੀ ਹਰ ਰਾਤ 7-8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ
- 1 - 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ (ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਤ) 10 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ
- 2 - 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ (ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਤ) 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ
- 3 - 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ (ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੀ ਨੀਂਦ ਸਮੇਤ) 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹਨ

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ)?**

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ?

ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਤਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਆਨ ਕਰੋਗੇ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ? (ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?) ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕਿਉਂ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ?

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ? (ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ),** ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ (ਖਾਣਾ, ਫਿਲਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ)? **(ਜੇਕਰ ਹਾਂ),** ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ): ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ (ਕੰਮ) ਕਰ ਸਕੇ ਜਿੰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**7. ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:**

- 0 - ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ
- 1 - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਯੋਗਤਾ, ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ *(ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਮੀ; ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ)*
- 2 - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ — ਮਰੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਸਿੱਧਾ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇਤਾ, ਦੁਬਿਧਾ ਅਤੇ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਵਿੱਚੋਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੂਚਨਾ *(ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਦਿਲਚਸਪੀ, ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਮੀ)*
- 3 - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ *(ਦਿਲਚਸਪੀ, ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ)*
- 4 - ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ *(ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ, ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਕਮੀ)*

**19. ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ:**

- 0 - ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ
- 1 - ਸਾਬਕਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ ਰੁੱਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ
- 2 - ਸਾਬਕਾ ਰੁੱਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- 3 - ਸਾਬਕਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

**21. ਅਨੰਦ/ਮਜ਼ਾ ਕਰਨਾ (ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਛੱਡ ਕੇ):**

- 0 - ਅਨੰਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- 1 - ਅਨੰਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
- 2 - ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਦੇ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- 3 - ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਨੰਦ/ਮਜ਼ੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ

<p><b>ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਦਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਸੀ?</b> ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ)? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੋਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ (ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਹਨ, ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ)?</p>	
HAMD ਆਈਟਮ	IDS-C ਆਈਟਮ
<p>ਕੋਈ ਨਹੀਂ</p>	<p><b>15. ਕੋਦਰਤ ਹੋਣਾ/ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ:</b></p> <p>0 - ਕੋਦਰਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ</p> <p>1 - ਕਈ ਵਾਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਅੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</p> <p>2 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਕੋਦਰਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</p> <p>3 - ਏਨਾ ਕੋਦਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ</p>

<p><b>ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਸੁਸਤ ਪੈ ਗਈ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?</b> ਕੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?</p>	
HAMD ਆਈਟਮ	IDS-C ਆਈਟਮ
<p>ਰੋਟਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ</p> <p><b>8. ਸਾਇਕੋਮੋਟਰ ਰਿਟਾਰਡੇਸ਼ਨ</b> (ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ; ਕੋਦਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ; ਘੱਟੀ ਗਤੀਆਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ):</p> <p>0 - ਸਧਾਰਣ ਬੋਲ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਗਤੀ</p> <p>1 - ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੀ ਸੁਸਤੀ (ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸਾਇਕੋਮੋਟਰ ਰਿਟਾਰਡੇਸ਼ਨ)</p> <p>2 - ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਜਾਹਰ ਸੁਸਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਘੱਟ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜ਼ਾਹਰ ਵਕਫ਼ੇ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ)</p> <p>3 - ਇੰਟਰਵਿਊ ਮੁਸ਼ਕਿਲ (ਗੰਭੀਰ ਸਾਇਕੋਮੋਟਰ ਰਿਟਾਰਡੇਸ਼ਨ, ਇੰਟਰਵਿਊਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਵਕਫ਼ੇ)</p> <p>4 - ਸੰਪੂਰਨ ਬੇਸੁਰਤੀ (ਬੇਹੱਦ ਸੁਸਤੀ; ਬੇਸੁਰਤੀ; ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੱਗਭਗ ਅਸੰਭਵ)</p>	<p>ਰੋਟਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ</p> <p><b>23. ਸਾਇਕੋਮੋਟਰ ਸੁਸਤੀ:</b></p> <p>0 - ਸੋਚਣ, ਸੰਕੋਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀ</p> <p>1 - ਮਰੀਜ਼ ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੋਲ ਦੀ ਵਿਭਕਤੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ</p> <p>2 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ</p> <p>3 - ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ</p>



<p><b>ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਅੱਥਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?</b> ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਿੱਕ ਕੇ ਬਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ?</p>	
<p>HAMD ਆਈਟਮ</p>	<p>IDS-C ਆਈਟਮ</p>
<p>ਰੋਟਿੰਗ ਸਿਰਫ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ</p> <p><b>9. ਵਿਆਕੁਲਤਾ:</b></p> <p>0 - ਕੋਈ ਨਹੀਂ (ਹਰਕਤਾਂ ਸਧਾਰਣ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ)</p> <p>1 - ਵਿਆਕੁਲਤਾ</p> <p>2 - ਹੱਥਾਂ, ਕੋਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਆਦਿ</p> <p>3 - ਏਧਰ-ਓਧਰ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ, ਟਿੱਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ</p> <p>4 - ਹੱਥ-ਨਿਚੋੜਨੇ, ਨੌਹ-ਚੱਬਣੇ, ਕੋਸ਼-ਪੁੱਟਣੇ, ਬੁਲ੍ਹ-ਚਿੱਥਣੇ (ਇੰਟਰਵਿਊ ਅਸੰਭਵ)</p>	<p>ਰੋਟਿੰਗ ਸਿਰਫ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ</p> <p><b>24. ਸਾਇਕੋਮੋਟਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ:</b></p> <p>0 - ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਗਤੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ</p> <p>1 - ਹਿੱਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ, ਹੱਥ-ਨਿਚੋੜਦੇ ਅਤੇ ਆਸਣ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ</p> <p>2 - ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਕਾਲ੍ਹ ਪੈਣੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗਤੀਆਤਮਕ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>3 - ਟਿੱਕ ਕੇ ਬਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਮੰਜੂਰੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਲਏ ਬਿਨਾ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ</p>

<p><b>ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?</b> ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕੀ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ?</p> <p>ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਸਬਰ ਜਾਂ ਵਿਵਾਦਾਤਮਕ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਜ਼ਾਹਰ ਵਾਜਬ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ? ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?</p> <p><b>ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨ, ਸਹਿਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?</b> ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ?</p> <p>ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਅਮੂਮਨ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?</p> <p>ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ?</p>	
<p>HAMD ਆਈਟਮ</p>	<p>IDS-C ਆਈਟਮ</p>
<p><b>10. ਮਾਨਸਕ ਬੇਚੈਨੀ:</b></p> <p>0 - ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ</p> <p>1 - ਸੁਚੇਤ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ (ਹਲਕੀ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ)</p> <p>2 - ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਮੱਧਮ, ਕੁੱਝ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਅਸਲ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ)</p> <p>3 - ਸੰਕਾਵਾਨ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ (ਤੀਬਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ)</p> <p>4 - ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਬਿਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਨਾਕਾਮ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ)</p>	<p><b>6. ਮਿਜਾਜ਼ (ਚਿੜਚਿੜਾ):</b></p> <p>0 - ਚਿੜਚਿੜਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ</p> <p>1 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>3 - ਲੱਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p><b>7. ਮਿਜਾਜ਼ (ਬੇਚੈਨੀ):</b></p> <p>0 - ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਤਣਾਓ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ</p> <p>1 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਬੇਚੈਨੀ/ਤਣਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬੇਚੈਨੀ/ਤਣਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>3 - ਲੱਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ/ਤਣਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੱਦ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੈ? ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਜਾਹਰ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਦੈਹਸ਼ਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਇਹ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ? ਅਖੀਰਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੋਈ ਭੈਅ? ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

ਕੋਈ ਨਹੀਂ

**27. ਦੈਹਸ਼ਤ/ਭੈਅ ਦੇ ਲੱਛਣ:**

- 0 - ਨਾ ਦੈਹਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਭੈਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- 1 - ਹਲਕੇ ਭੈਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਦੈਹਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਭਾਵ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ
- 2 - ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੈਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਦੈਹਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਭਾਵ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਿਕੰਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ
- 3 - 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਿਕੰਮਾਂ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੈਹਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨੇਮਤ ਕਿਨਾਰਾਕਸ਼ੀ ਪ੍ਰਵਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੈਅ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਮੇਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ)

- GI - ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਗੈਸ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ  
ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ, ਡਕਾਰ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- C-V - ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ, ਸਿਰ-ਦਰਦ
- RESP - ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਹੌਕੇ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਖਿਆਈ (ਡਿਸਨਿਆ); ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਣੇ
- OTHER - ਝੁਰਝੁਰੀਆਂ, ਕੰਨ ਵੱਜਣੇ (ਟਿੰਨੀਟੱਸ); ਧੁੰਪਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ; ਠੰਡੇ-ਤੌਤੇ ਅਹਿਸਾਸ; ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਹਰ ਲੱਛਣ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਉਸ ਲਈ:

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ (ਲੱਛਣ) ਕਾਰਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ? (ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਮਾੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ?)

ਨੋਟ: ਜੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੀ ਪਰਮਾਣਤ ਸ਼ਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਟ ਨਾ ਕਰੋ।

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**11. ਬੇਚੈਨੀ, ਸੋਮੈਟਿਕ:**

- 0 - ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ
- 1 - ਹਲਕਾ (ਲੱਛਣ/ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ, ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਮਾਮੂਲੀ ਅੱਖ)
- 2 - ਮੱਧਮ (ਲੱਛਣ/ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ, ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਅੱਖ)
- 3 - ਤੀਬਰ (ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਵਿਕਾਰ)
- 4 - ਨਾਕਾਮ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ

**26. ਸਿੰਮਪੋਥੈਟਿਕ ਉਕਸਾਅ:**

- 0 - ਮਰੀਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ, ਝੁਰਝੁਰੀਆਂ, ਧੁੰਪਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਟਿੰਨੀਟੱਸ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਣੇ, ਡਿਸਨਿਆ, ਠੰਡੇ-ਤੌਤੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- 1 - ਉਪਰੋਕਤ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- 2 - ਉਪਰੋਕਤ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- 3 - ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

**28. ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ:**

- 0 - ਨਿੱਤ-ਸਫਾਈ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ
- 1 - ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
- 2 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ
- 3 - ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਸੀ? ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਭੁੱਖ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੀ?**

**ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਸੀ: ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਘੱਟ?**

ਕੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ?

ਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪਿਆ? (ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਛੱਡਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਰੁਜ਼ਾਨਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਵੱਧ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰ ਦੇਖੇ ਹਨ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**12. ਸੋਮੈਟਿਕ ਲੱਛਣ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ:**

- 0 - ਕੋਈ ਨਹੀਂ
- 1 - ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਬਿਨਾ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (*ਭੁੱਖ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ*)
- 2 - ਬਿਨਾ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ (*ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਿਆਂ*)

**11. ਭੁੱਖ (ਘੱਟ ਜਾਣੀ):**

- 0 - ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ
- 1 - ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ
- 2 - ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ
- 3 - 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

**12. ਭੁੱਖ (ਵੱਧ ਜਾਣੀ):**

- 0 - ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ
- 1 - ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 2 - ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ
- 3 - ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

**11 ਜਾਂ 12 ਰੇਟ ਕਰੋ (ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ)**

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਵੇਂ ਸੀ?**

ਜੇਕਰ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਸੀ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? (ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ? ਇਹ ਕਿੰਨਾ-ਕੁ ਬੁਰਾ ਰਿਹਾ?)

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਹੋਇਆ?** (ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ-ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ?)

ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ? ਇਹ ਕਿੰਨਾ-ਕੁ ਬੁਰਾ ਰਿਹਾ?

**ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ?** ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ? ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ? ਕੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**13. ਸਧਾਰਣ ਸੋਮੈਟਿਕ ਲੱਛਣ:**

- 0 - ਕੋਈ ਨਹੀਂ
- 1 - ਲੱਤਾਂ, ਪਿੱਠ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ। ਪਿੱਠ-ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ। ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਨ (*ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਤਾਕਤ, ਹਲਕਾ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਮੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਭਾਰਾਪਣ*)
- 2 - ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ (*ਲਗਾਤਾਰ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਕਮੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਭਾਰਾਪਣ*)

**20. ਤਾਕਤ/ਥਕਾਨ:**

- 0 - ਤਾਕਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਤਰ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ
- 1 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- 2 - ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ
- 3 - ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ

**25. ਸੋਮੈਟਿਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ:**

- 0 - ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- 1 - ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰਦਰਦ, ਫਿੱਡ-ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 2 - ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਦਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- 3 - ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਦਾਂ ਕਾਰਨ ਕਾਰਜ-ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

**30. ਬੋਝਲ ਲਕਵਾ/ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ:**

- 0 - ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- 1 - ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਤਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- 2 - ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ, ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ (ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 3 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ (ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕਈ ਵਾਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਰਹੀ? (ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਬਲਕਿ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ।)

ਬੀਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਹੈ (ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ)?

ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਧਾਰਣ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਕੀ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ?)

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**14. ਜੈਨੀਟਲ ਲੱਛਣ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮਾਸਕ-ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ):

- 0 - ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ
- 1 - ਹਲਕੀ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ)
- 2 - ਤੀਬਰ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ)

**22. ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ:**

- 0 - ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- 1 - ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- 2 - ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਾਹਤ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਦੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ
- 3 - ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ

ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸੋਚ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ), ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਾਰਜਕਤਾ ਵੱਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗਿਆ ਹੈ? (ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**15. ਹਾਇਪੋਕੌਨਡ੍ਰੀਐਸਿਸ:**

- 0 - ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ (ਨਾਵਾਜਬ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਕਾਮੁਕਤ)
- 1 - ਆਤਮ-ਰੁੱਝੇਵਾਂ (ਸ਼ਰੀਰਕ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਾਵਾਜਬ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਿਲਾਸੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੁੱਝ ਸੰਕਾ)
- 2 - ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਮਗਨ (ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲਾਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੋਗ-ਗੁਸਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਚਿੰਤਤ)
- 3 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ (ਡਾਕਟਰ ਜਿਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ; ਦੇਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕਿ ਦੱਸੇ ਜਾਂ ਮੰਨ-ਘੜਤ ਫਿਕਰ)
- 4 - ਹਾਇਪੋਕੌਨਡ੍ਰੀਐਕਲ ਵਿਹਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਗ ਗਲ-ਸੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ; ਆਉਟਪੋਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਇਹ ਸਭ (ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ: ਕੀ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟਿਆ ਹੈ? (ਕੀ ਇਹ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸੀ?) ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟਿਆ?

ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਹੁਣ ਢਿੱਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?

ਪਿਛਲੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ?

ਪਰਤਵੀਂ ਪੜਤਾਲ ਸਮੇਂ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵਧਿਆ ਹੈ?

HAMD ਆਈਟਮ

IDS-C ਆਈਟਮ

**16. ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ**

ਜਦੋਂ ਵੇਰਵੇ 'ਤੇ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ:

- 0 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ
- 1 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਕਮੀ ਮੌਜੂਦਾ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੈ
- 2 - ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਕਰਕੇ

**13. ਪਿਛਲੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ (ਘੱਟਣਾ):**

- 0 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- 1 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 2 - ਭਾਰ 1 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- 3 - ਭਾਰ 2.5 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ

**14. ਪਿਛਲੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ (ਵੱਧਣਾ):**

- 0 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- 1 - ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਵਧਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 2 - ਭਾਰ 1 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ
- 3 - ਭਾਰ 2.5 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ

**13 ਜਾਂ 14 ਰੇਟ ਕਰੋ (ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ)**

<p><b>ਰੋਟਿੰਗ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਪੜਚੋਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ</b></p>	
<p>HAMD ਆਈਟਮ</p>	<p>IDS-C ਆਈਟਮ</p>
<p><b>17. ਸੁਰਤੀ:</b></p> <p>0 - ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈੱਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਡਿਪਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਹਨ</p> <p>1 - ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਮਾੜਾ ਖਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਿਸ਼ਾਣੂ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। (ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਪਰ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੋ ਗੱਲ ਹੈ।")</p> <p>2 - ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ (ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਡਿਪਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ।")</p>	<p>ਕੋਈ ਨਹੀਂ</p>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਿਆ, ਅਪਮਾਨਤ, ਆਲੋਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਗੁੱਸਾ, ਮੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ? (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ) ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

<p>HAMD ਆਈਟਮ</p>	<p>IDS-C ਆਈਟਮ</p>
<p>ਕੋਈ ਨਹੀਂ</p>	<p><b>29. ਸਮਾਜਕ-ਮੇਲਜੋਲ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ:</b></p> <p>0 - ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਿਆ, ਅਪਮਾਨਤ, ਆਲੋਚਿਤ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ</p> <p>1 - ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਕਾਰਿਆ, ਅਪਮਾਨਤ, ਆਲੋਚਿਤ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ</p> <p>2 - ਅਕਸਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਕਾਰਿਆ, ਅਪਮਾਨਤ, ਆਲੋਚਿਤ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਸਮਾਜਕ/ਵਿਵਸਾਇਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ</p> <p>3 - ਅਕਸਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਕਾਰਿਆ, ਅਪਮਾਨਤ, ਆਲੋਚਿਤ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਕ/ਵਿਵਸਾਇਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ</p>

ਕੁੱਲ 17 - ਆਈਟਮ ਹੈਮਿਲਟਨ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਸਕੇਰ: \_\_\_\_\_

ਕੁੱਲ 30 - ਆਈਟਮ IDS ਸਕੇਰ: \_\_\_\_\_

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਆਈਟਮ ਉੱਤੇ 1, 2, 3 ਜਾਂ 4 ਸਕੇਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ (HAMD ਆਈਟਮ 3 ਜਾਂ IDS ਆਈਟਮ 18), C-SSRS ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।