

ஸ்ட்ரக்சர்ட் இண்டர்வியூ கைட் ஃபார் தி ஹாமில்டன் டிப்ரஷன் ரேட்டிங் ஸ்கேல் (SIGH-D)

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

இந்த பேட்டி வழிகாட்டி, இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது: ஹாமில்டன் டிப்ரஷன் ரேட்டிங் ஸ்கேல் (Hamilton, Max: A rating scale for depression. *J Neurol Neurosurg Psychiat* 23:56-61, 1960).

சிறு மாற்றங்கள் கொண்ட வர்ணனையாளரின் விவரிப்புகள், இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது: ECDEU Assessment Manual (Guy, William, *ECDEU Assessment Manual for Psychopharmacology*, Revised 1976, DHEW Publication No. (ADM) 76-338).

நம்பகமான ஆராய்ச்சி செய்ததிலிருந்து SIGH-D -இன் ஆய்வு பின்வருமாறு கூறப்பட்டது: (Williams JBW: ஸ்ட்ரக்சர்ட் இண்டர்வியூ கைட் ஃபார் தி ஹாமில்டன் டிப்ரஷன் ரேட்டிங் ஸ்கேல். *Archives of General Psychiatry* 45:742-747, 1988).

பதிப்புரிமை ©1988, 1992, 1996. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் பயன்பாட்டிற்காக அவற்றை நகல் எடுத்துக்கொள்ள அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

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

டிப்ரசிவ் சிம்ட்மெடாலஜி -மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறியியல் - மருத்துவர் சான்றளித்தது விவரப்பட்டியலுக்கான பகுதியாக அமைக்கப்பட்ட நேர்காணல் வழிகாட்டி (IDS-C)

Rush, A.J., Gullion, C.M., Basco, M.R., Jarrett, R.B. and Trivedi, M.H. The Inventory of Depressive Symptomatology (IDS): Psychometric properties. *Psychological Medicine*, 26:477-486, 1996.

பேட்டி காண்போருக்கான குறிப்புகள்:

ஒவ்வொரு பிரிவிலும் உள்ள முதல் கேள்வி (தடித்த அச்சில்) எவ்வாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறதோ, அப்படியே கேட்க வேண்டும். அப்பிரிவை நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் மதிப்பிட, இந்தக் கேள்வி பெரும்பாலும், நோய் அறிகுறியின் தாக்கம் மற்றும் அதன் நிகழ்வுநேரத்தைப் பற்றி போதுமான விவரத்தைக் கொடுக்கும். மீண்டும் கேட்பதற்கான கேள்விகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன, இருந்தாலும், அறிகுறியைப் பற்றி மேலும் ஆராய அல்லது கூடுதல் சந்தேகங்களைத் தீர்க்க தேவைப்பட்டால் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு பிரிவை நம்பிக்கையுடன் மதிப்பிட போதுமான விவரங்கள் கிடைக்கும் வரை, குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும். தேவையான விவரங்களைப் பெற, உங்கள் சொந்த கேள்விகளையும் நீங்கள் சேர்க்க வேண்டியிருக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட கேள்விக்கான பதில் ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டால், பேட்டி எடுப்பவருடன் அந்த விவரத்தை உறுதி செய்தால் போதும் (உதாரணத்திற்கு, "நீங்கள் கூறியது..."), மதிப்பீட்டை வழங்கவும், பின்னர் தொடரவும். ஒவ்வொரு பிரிவின் இறுதி ஸ்கோரும், அறிகுறியின் தாக்கம் மற்றும் நிகழ்வுநேரத்தின் அளவு மற்றும் அந்த அறிகுறிக்கு தொடர்பானவற்றைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும்.

நாட்பட்ட நோய் அறிகுறி உள்ள நோயாளிகள், தாங்கள் இயல்நிலையில் உள்ள காலத்தை அடையாளம் காண முடியாமலோ அல்லது "மனஅழுத்தத்தில்" இருப்பதே தங்களின் இயல்நிலை என்றோ தெரிவிக்கலாம். இருப்பினும், இதுபோன்ற சூழல்களில், மனஅழுத்தத்திற்கான மதிப்பீட்டை "சாதாரணம்" (அதாவது, "0" என்று மதிப்பிடுதல்) என்று குறிக்கக் கூடாது என்பதை மனதில் கொள்க.

இப்பதிவேடுகளை ஒருங்கிணைத்தோர் Kenneth A. Kobak, Janet B.W. Williams, and A. John Rush

சுருக்கம்: கடந்த வாரத்தைப் பற்றி சில கேள்விகளை உங்களிடம் நான் கேட்க விரும்புகிறேன். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் (வாரத்தின் கடைசி நாளிலிருந்து)? வெளிநோயாளி என்றால்: நீங்கள் பணி செய்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா? இல்லை என்றால்: ஏன் இல்லை?

(நீங்கள் நன்றாக இருந்ததை ஒப்பிடும்போது) கடந்த வாரத்தில் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது?

நீங்கள் கவலையுடனோ அல்லது மனஅழுத்தத்துடனோ இருந்தீர்களா? கவலை? நம்பிக்கையின்றி? உதவியின்றி? வீணாக?

- ஆம் எனில்: இந்த உணர்ச்சி உங்களுக்கு எவ்வாறு இருந்தது என்பதை நீங்கள் விவரிக்க முடியுமா? உணர்ச்சி எவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறது?

நீங்கள் அழுது கொண்டிருந்தீர்களா?

உங்கள் எதிர்காலத்தை பற்றி எப்படி நினைக்கிறீர்கள்? (நம்பிக்கை மனப்பான்மை அல்லது தோல்வி மனப்பான்மை) மற்றவர்கள் தரும் ஊக்கம்/உறுதிமொழிகளால் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்களா? எதிர்காலத்தில், எல்லா சூழ்நிலைகளும் நல்லமுறையில், வளர்ச்சிப் போக்குடன், பலன் தரும் என்று எண்ணுகிறீர்களா?

மன அழுத்தம் இருந்தால்: கடந்த வாரத்தில், நல்ல விஷயங்கள், சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் நடந்தாலும், உங்கள் மனநிலை உற்சாகம் அடைந்ததா? இந்த உற்சாக மனநிலை எவ்வளவு நேரம் நீடித்தது? உங்கள் மனநிலையை உற்சாகம் அடையச் செய்யும் சம்பவங்கள் நடைபெற்றும், நீங்கள் உற்சாகம் அடையாமல் போன சம்பவங்கள் உண்டா?

கடந்த வாரத்தில், அவ்வாறு எவ்வளவு முறை உணர்ந்தீர்கள் (அதே போல ஒப்பிடுங்கள்)? ஒவ்வொரு நாளும்? எல்லா நாளும்?

HAMD உருப்படி

1. மனஅழுத்த நிலை (கவலை, நம்பிக்கையின்றி, உதவியின்றி, வீணாக):
 - 0 - மனஅழுத்தம் இல்லை
 - 1 - கேள்வியின் போது மட்டுமே தெரிவித்தார் (அவ்வப்போது இலேசான மன அழுத்தம்)
 - 2 - பேசுகையில் உடனடியாக கூறினார் (தொடரும், இலேசானது முதல் மிதமான மன அழுத்தம்)
 - 3 - முகபாவம், இருக்கை, குரல், அழக்கூடிய திறன் போன்றவற்றால் பேசாமல் தெரிவித்தார் (தொடரும், இலேசானது முதல் கடுமையான மன அழுத்தம்)
 - 4 - உடனடியாக பேச்சு மற்றும் பேச்சில்லா தொடர்பு மூலம் அந்த உணர்வு நிலைகளை தோற்ற நிலையில் அறிவித்தார் (தொடரும், தீவிரமான நம்பிக்கை இன்மை அல்லது கண்ணீருடன் கூடிய, மிகக் கடுமையான மன அழுத்தம்)

IDS-C உருப்படி

5. மனநிலை (துயரம்):
 - 0 - துயரமாக இருப்பதாக உணரவில்லை.
 - 1 - பாதி நேரத்திற்குக் குறைவாக, துயரமாக இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.
 - 2 - பாதி நேரத்திற்கு மேல், துயரமாக இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.
 - 3 - எந்த நேரமும் மிகுந்த துயரத்துடன் இருப்பதாக உணர்ந்தேன்.
8. மனநிலையின் வெளிப்பாடு:
 - 0 - நல்ல விஷயங்கள் நடந்தால், மனநிலை சாதாரண நிலைக்கு பிரகாசம் அடைந்து, பல மணிநேரம் நீடிக்கிறது.
 - 1 - நல்ல விஷயங்கள் நடந்தால், மனநிலை பிரகாசம் அடைகிறது, ஆனால் சாதாரண நிலையில் இருப்பதாக உணரவில்லை.
 - 2 - குறிப்பிட்ட சில மிகவும் விரும்பிய சம்பவங்கள் நடந்தால் மட்டும் மனநிலை ஓரளவுக்கு பிரகாசம் அடைகிறது.
 - 3 - மிகவும் நல்ல அல்லது விரும்பிய சம்பவங்கள் நடந்தாலும் மனநிலை பிரகாசம் அடையவில்லை.

	<p>17. நோக்கம் (எதிர்காலம்):</p> <p>0 - எதிர்காலத்தை நல்ல நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்கிறார்.</p> <p>1 - எப்போதாவது அவநம்பிக்கையான போக்குடன் இருக்கிறார், ஆனால் மற்றவர்களாலும், சூழ்நிலைகளாலும் மாற்றிவிடலாம்.</p> <p>2 - நெருங்கிய எதிர்காலத்தை குறித்த மிகுந்த அவநம்பிக்கையுடன் காணப்படுகிறார்.</p> <p>3 - எதிர்காலத்தில் தன்னை பற்றியும்/எந்தச் சூழ்நிலையை பற்றியும் நம்பிக்கையற்றவராய் இருக்கிறார்.</p>
<p>1-4 -க்குள் மதிப்பிட்டிருந்தால், இதைக் கேட்கவும்: எவ்வளவு காலமாக இந்த மனநிலையை உணர்கிறீர்கள்?</p>	

<p>கடந்த வாரத்தில், ஒரு நாளின் குறிப்பிட்ட நேரத்தில்—அதாவது காலை அல்லது மாலை வேளையில் உங்கள் மன அழுத்த நிலை மிகவும் மோசமாக இருப்பதாக உணர்ந்தீர்களா? (ஆம் என்றால்), இதற்கு ஏதேனும் குறிப்பிட்ட சம்பவம் / சம்பவங்கள் காரணமாக இருந்ததா? எந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தீர்கள்—கொஞ்சமாக அல்லது அதிகமாக? வார இறுதியில் கூடவா?</p>	
<p>HAMD உருப்படி</p>	<p>IDS-C உருப்படி</p>
<p>ஒன்றும் இல்லை</p>	<p>9. மனநிலை மாறுபாடு:</p> <p>0 - மனநிலைக்கும், நாளின் நேரத்திற்கும் தொடர்பில்லை என்று குறிப்பிடுகிறார்.</p> <p>1 - சுற்றுப்புறச் சூழல்களின் காரணத்தால், நாளின் நேரத்திற்கு தொடர்புடையதாக மனநிலை இருக்கும்.</p> <p>2 - வாரத்தில் பெரும்பாலும், சம்பவங்களை விட, நாளின் நேரத்தைச் சார்ந்தே மனநிலை காணப்படுகிறது.</p> <p>3 - ஒவ்வொரு நாளும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனநிலை தெளிவாக, கணிக்கும் அளவிற்கு நன்றாக அல்லது மோசமாக மாறுகிறது.</p> <p><i>பதில் 1, 2 அல்லது 3ஆக இருந்தால்:</i></p> <p>9A - எந்த வேளையில் மனநிலை மிக மோசமாக உள்ளது: காலை, மதியம், அல்லது இரவு (ஒன்றை சுழிக்கவும்)</p> <p>9B - மனநிலையின் மாற்றத்திற்குக் காரணம் சுற்றுச்சூழல் என்று நோயாளி குறிப்பிடுகிறாரா? ஆம் அல்லது இல்லை (ஒன்றை சுழிக்கவும்)</p>

உங்கள் வாழ்க்கையில் பெருந்துயர் அல்லது இழப்பு ஏதும் நடந்ததா, அதாவது மிக நெருங்கிய நண்பர் அல்லது உறவினரின் மரணம் (அல்லது செல்லப்பிராணியின் மரணம், முக்கியமான வேலை இழப்பு, போன்றவை)? அப்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்று உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? இந்த வாரம் நீங்கள் அனுபவித்த துயரம் அல்லது தாழ்வு முன்பு நீங்கள் அடைந்ததுடன் எவ்வாறு பொருந்தும்? (இல்லை என்றால்), எந்த வகையில் வேறுபடுகிறது?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

ஒன்றும் இல்லை

10. மனநிலையின் மதிப்பீடு:

- 0 - மரண இழப்பால் ஏற்படும் உணர்வுகளை மனநிலை பிரதிபலிக்கிறது அல்லது குழப்பமின்றி உள்ளது.
- 1 - அதிகமான மனக்கவலை தொடர்பாகவோ அல்லது அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதலாலோ மரண இழப்பிற்கான காரணத்திற்கு போதுமான விளக்கம் தரமுடியவில்லை என்றாலும், மனநிலை மிகவும் சோகத்தில் உள்ளது.
- 2 - பாதி நேரத்திற்குக் குறைவாக, பெருந்துயரால் மனநிலை மாறுபட்டுள்ளதால், அதைப்பற்றி பிறரிடம் விளக்கிக் கூறுவது கடினமாக உள்ளது.
- 3 - எந்த நேரமும் பெருந்துயரால் மனநிலை மாறுபட்டுள்ளது.

கடந்த வாரத்தில் உங்களைப் பற்றி தாழ்வாக உணர்ந்தீர்களா, ஏதோ தவறு செய்துவிட்டோம் என்றோ அல்லது பிறருக்கு தீங்கு செய்துவிட்டோம் என்றோ உணர்ந்தீர்களா?

ஆம் என்றால்: உங்கள் எண்ணங்கள் எவ்வாறு இருந்தது? இயல்பை விட உங்களுக்கு மிகுதியாக இருந்ததா?

கடந்த வாரத்தில் உங்களை பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?

கடந்த வாரத்தில் உங்களை பற்றி தாழ்வாக உணர்ந்தீர்களா? மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, ஒரு நபராக உங்களை நீங்கள் எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?

எதோ ஒரு செயலைச் செய்தது அல்லது செய்யாமல் போனது பற்றி குற்ற உணர்வுடன் இருந்து வருகிறீர்களா? நீண்ட நாட்களுக்கு முன் நடந்த விஷயங்கள் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் தண்டிக்கப்படுவதுபோல் உணர்ந்தீர்களா?

(இந்த மன உளைச்சலை) ஒரு விதத்தில் நீங்களே வரவழைத்துக் கொண்டதாக கருதுகிறீர்களா?

(கடந்த வாரத்தில் உங்கள் காதுகளில் ஏதேனும் மாயக் குரல் கேட்பது போலவோ அல்லது, கண் முன்னே ஏதேனும் பிரமையான காட்சிகள் தோன்றியதா? ஆம் என்றால்: என்னிடம் அதைப் பற்றி கூறுங்கள்.)

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

2. குற்ற உணர்வுகள்:

- 0 - இல்லாத நிலை
- 1 - மற்றவர்களுக்கு தீங்கிழைத்து விட்டோம் என்று நினைத்து தன்னை தானே வசைபாடிக் கொள்ளுதல் (அல்லது குறைவான உற்பத்தித் திறன் குறித்து மட்டும் குற்ற உணர்வு கொள்ளுதல்)
- 2 - கடந்த காலத்தில் செய்த தவறுகள் அல்லது பாவ காரியங்களை நினைத்து குற்ற உணர்வு எண்ணங்கள் (குற்ற உணர்வுகள், குற்றத்துக்கு வருந்துதல் அல்லது அவமானம்)
- 3 - தற்போதைய நோய் ஒரு தண்டனை. குற்ற உணர்வு ஏற்படுத்தும் மயக்கங்கள் (கடுமையான, எங்கும் பரவியுள்ள குற்ற உணர்வுகள்)
- 4 - குற்றம்சாட்டும் தன்மையுடைய அல்லது எச்சரிப்பு குரல்களை கேட்கிறார் மேலும்/அல்லது அச்சுறுத்தும் மாயக் காட்சிகள் தோன்றுகிறது

16. நோக்கம் (சுயம்):

- 0 - மற்றவர்களைப் போலவே தன்னையும் நன்மதிப்பு மிக்கவராய் உணர்கிறார்.
- 1 - வழக்கத்தை விட தன்னை பற்றி அதிகம் குறை கூறுகிறார்.
- 2 - மற்றவர்க்கு தான் பிரச்சனையாக இருப்பதுபோல் அதிகமாக உணர்கிறார்.
- 3 - நடந்து முடிந்த பல சிறிய அல்லது பெரிய விஷயங்களை மனதுக்குள்ளேயே அசை போடுகிறார்.

கடந்த வாரத்தில் எப்போதாவது வாழ்க்கையை வாழ்ந்து பயனில்லை என்பது போன்ற எண்ணங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதா? சாவதே மேல் என்று நினைத்தீர்களா அல்லது சாக விரும்பினீர்களா? தற்கொலை எண்ணங்களோ அல்லது உங்களை நீங்களே காயமேற்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணமோ ஏற்பட்டதுண்டா?

ஆம் என்றால்: நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?

இது போன்ற சிந்தனைகள் எப்பொழுதெல்லாம் தோன்றுகின்றன? எவ்வளவு நேரம் அந்த சிந்தனை உங்கள் மனதில் நிலவுகிறது? கடந்த வாரத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்ள திட்டமிட்டீர்களா?

உங்களை காயப்படுத்திக் கொள்ள ஏதாவது செய்தீர்களா அல்லது உங்கள் வாழ்வை முடித்துக்கொள்ள ஏதேனும் முயற்சி செய்தீர்களா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

3. தற்கொலை:

- 0 - இல்லாத நிலை
- 1 - வாழ்க்கை வாழ அருகதையற்றது என்று உணர்கிறார்
- 2 - சாவு மேல் ஆசை அல்லது சய அழிவிற்கான சிந்தனைகள்
- 3 - தற்கொலை செய்கை அல்லது எண்ணங்கள்
- 4 - தற்கொலை முயற்சி

18. தற்கொலை எண்ணங்கள்:

- 0 - தற்கொலை அல்லது மரணம் குறித்து நினைப்பதில்லை.
- 1 - வாழ்க்கையில் ஒன்றுமில்லை அல்லது வாழ்வதே வீண் என்று எண்ணுகிறார்.
- 2 - வாரத்தில் பலமுறை தற்கொலை அல்லது மரணம் குறித்து பல நிமிடம் நினைக்கிறார்.
- 3 - ஒரே நாளில் பலமுறை தற்கொலை அல்லது மரணம் குறித்து ஆழமாக நினைக்கிறார், அதைக்குறித்து திட்டங்களும் தீட்டியுள்ளார் அல்லது தற்கொலைக்கு முயற்சியும் செய்துள்ளார்.

இப்பொழுது உங்கள் தூக்கத்தை பற்றி பேசலாம். இது ஆரம்பிப்பதற்கு முன், நீங்கள் தூங்கப்போகும் நேரம் மற்றும் எழுந்திருக்கும் நேரம் எவை?

கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் எப்பொழுது தூங்கினீர்கள், எப்பொழுது எழுந்தீர்கள்?

இரவின் ஆரம்பத்தில் தூங்குவதில் ஏதாவது பிரச்சனை இருந்ததா? (நீங்கள் தூங்கப் படுக்கைக்கு போனபின், நீங்கள் தூங்குவதற்கு எவ்வளவு நேரமானது?)

எத்தனை இரவுகள் நீங்கள் தூங்குவதற்கு கஷ்டப்பட்டீர்கள்?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

4. ஆரம்பகால இன்ஸோம்நியா (தூக்கமின்மை வியாதி):

- 0 - தூக்கம் வருவதில் எந்த கடினமும் இல்லை
 1 - தூக்கம் வருவதில் கொஞ்சம் பிரச்சனை இருப்பதாகக் கூறுகிறார் (அதாவது, ½ மணி நேரம் அல்லது அதிகமாக, 2-3 இரவுகள்)
 2 - ஒவ்வொரு இரவும் தூக்கம் வருவதில் சிக்கல் இருப்பதாகக் கூறுகிறார் (அதாவது, ½ மணி நேரம் அல்லது அதிகமாக, 4 அல்லது அதிகமான இரவுகள்)

1. இன்ஸோம்நியாவின் துவக்கநிலை:

- 0 - தூங்குவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் எப்போதும் எடுத்துக் கொண்டதில்லை.
 1 - குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடம் ஆகிறது, பாதி நேரத்திற்குக் குறைவாக.
 2 - தூக்கம் ஏற்பட குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடம் ஆகிறது, பாதி நேரத்திற்கு மேல்.
 3 - தூங்குவதற்கு 60 நிமிடத்திற்கு மேல் ஆகிறது, பாதி நேரத்திற்கு மேல்.

கடந்த வாரத்தில் நள்ளிரவில் நீங்கள் திடீரென்று தூக்கம் கலைந்து எழுந்தீர்களா? ஆம் என்றால்: படுக்கையிலிருந்து எழுந்தீர்களா? என்ன செய்தீர்கள்? (பாத்ரூமிற்கு மட்டும் போனீர்களா?)

படுக்கையிலிருந்து நீங்கள் எழுந்தால், மீண்டும் படுத்தால் உடனடியாக தூங்க முடிகிறதா?

எவ்வளவு நேரம் விழித்திருந்தீர்கள்?

இந்த வாரத்தில் எத்தனை இரவுகள் இது போன்ற தொல்லைகள் இருந்தது?

(தூக்கமின்மை இல்லை என்றால்), உங்கள் தூக்கம் சில இரவுகளில் நிலையற்றதாகவோ அல்லது தொந்தரவாகவோ இருந்ததா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

5. இடைப்பட்ட இன்ஸோம்நியா:

- 0 - கடினமாக இல்லை
 1 - இரவில் தொல்லையுடனும், தொந்தரவுடனும் இருப்பதாகக் கூறுகிறார் (அல்லது அவ்வப்போது, அதாவது 2-3 இரவுகள் கடினம், ½ மணி அல்லது அதிகமாக)
 2 - இரவில் விழித்தால் - படுக்கையிலிருந்து எழுந்தால் (கழிப்பதைத் தவிர) (அடிக்கடி, அதாவது, 4 அல்லது அதிகமான இரவுகள் கடினம் ½ மணி அல்லது அதிகமாக)

2. நடு இரவில் ஏற்படும் இன்ஸோம்நியா:

- 0 - இரவில் விழிப்பதில்லை.
 1 - நிலையற்றதாக, சில விழிப்புகளுடன் சுமாரான தூக்கம்.
 2 - இரவில் குறைந்தது ஒருமுறை விழிப்பதுண்டு, ஆனால் உடனடியாக தூக்கம் வரும்.
 3 - இரவில் பலமுறை விழிப்பதுண்டு, 20 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் விழித்திருப்பதுண்டு, பாதி நேரத்திற்கு மேல்.

கடந்த வாரத்தில் கடைசியாக காலையில் நீங்கள் எழுந்த நேரம் எது?

சீக்கிரமாக எழுந்திருந்தால்: அலாரம் அடித்து எழுந்தீர்களா? அல்லது தானாகவே எழுந்தீர்களா? சாதாரணமாக நீங்கள் எப்பொழுது விழிப்பீர்கள் (அதாவது, நீங்கள் நல்ல முறையில் இருக்கையில்)?

கடந்த வாரத்தில் எத்தனை காலைகள் நீங்கள் சீக்கிரமாக எழுந்தீர்கள்?

மீண்டும் உங்களால் தூங்க முடிகிறதா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

6. முற்றிய இன்ஸோம்நியா (டெர்மினல் இன்ஸோம்நியா):

- 0 - கடினமாக இல்லை
 1 - சீக்கிரமாக காலையில் எழுந்து மறுபடியும் தூங்கிவிடுவது (எப்போதாவது, அதாவது, 2-3 இரவுகள் ½ மணி அல்லது அதிகமாக)
 2 - படுக்கையிலிருந்து எழுந்த பிறகு மறுபடியும் தூங்கமுடிவதில்லை (அடிக்கடி, அதாவது, 4 அல்லது அதிகமான இரவுகள் கடினம், ½ மணி அல்லது அதிகமாக)

3. அதிகாலையில் ஏற்படும் இன்ஸோம்நியா:

- 0 - பாதி நேரத்திற்கு மேல், தேவைக்கு முன் 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக எழுவதில்லை.
 1 - பாதி நேரத்திற்கு மேல், தேவை இருந்தாலும் 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக எழுவது.
 2 - அவசியம் இருந்தாலும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் எழுவதுண்டு, பாதி நேரத்திற்கு மேல்.
 3 - அவசியம் இருந்தாலும் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் எழுவதுண்டு, பாதி நேரத்திற்கு மேல்.

சிறு தூக்கங்களையும் சேர்த்து, கடந்த வாரத்தில் 24-மணி நேரத்தில் சராசரியாக எவ்வளவு மணி நேரம் தூங்கியிருப்பீர்கள்? அது உங்களுக்கு இயல்பான அளவா? கடந்த வாரத்தில் 24-மணி நேரத்தில் நீங்கள் நீண்ட நேரம் தூங்கியது எவ்வளவு மணி நேரம்?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

ஒன்றும் இல்லை

4. தூக்கமிகைப்பு:

- 0 - ஒரு இரவில், 7-8 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதில்லை, சிறு தூக்கங்களைச் சேர்க்காமல்.
 1 - 24 மணி நேரத்தில் 10 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதில்லை (சிறு தூக்கங்களைச் சேர்த்து).
 2 - 24 மணி நேரத்தில் 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதில்லை (சிறு தூக்கங்களைச் சேர்த்து).
 3 - 24 மணி நேரத்தில் 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்குவதுண்டு (சிறு தூக்கங்களைச் சேர்த்து).

இந்த கடந்த வாரத்தில் உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு செலவழித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள் (வேலை இல்லாத போது)?

அது இயல்பாக இருந்ததா?

(அந்த மாதிரியான) விஷயங்களை செய்வதற்கு ஆர்வமாக உணர்ந்தீர்களா, அல்லது உங்களை நீங்களே வற்புறுத்தி ஈடுபட வேண்டியிருந்ததா?

அன்றாட செயல்களை செய்ய உங்களது ஆர்வம் மற்றும் ஊக்கத்தை எப்படி சொல்வீர்கள்?

நீங்கள் வழக்கமாக செய்கின்ற எதையாவது நிறுத்திவிட்டீர்களா? (உங்கள் பொழுது போக்குகளை பற்றி) ஆம் என்றால்: ஏன்?

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணி நேரம் உங்களுக்கு பிடித்தமான விஷயங்களை செய்ய செலவழிப்பீர்கள்?

எதைக் குறித்தாவது மிகுந்த ஆர்வத்துடன் இருக்கிறீர்களா?

கடந்த வாரத்தில் ஏதாவது கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டீர்களா? (இல்லை என்றால்), சந்தோஷமாக இருந்த சம்பவங்கள் ஏதாவது இருந்ததா (உணவு, திரைப்படம், நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழித்தது)? (ஆம் என்றால்), நீங்கள் அனுபவித்த சந்தோஷம் இயல்பானதாக இருந்ததா?

வேலை செய்யும் போது (வீட்டிற்குள்ளோ அல்லது வெளியிலோ): உங்களால் எப்பொழுதும் செய்யும் அளவுக்கு வேலைகளை செய்யமுடிகிறதா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

7. வேலை மற்றும் நடவடிக்கைகள்:

0 - கடினமாக இல்லை

- 1 - இயலாமையால் ஏற்பட்ட சிந்தனைகளும், வருத்தங்களும், செயல்கள், வேலை மற்றும் பொழுது போக்குகள் போன்றவற்றில் சோர்வும், பலவீனமும் (ஆர்வம் அல்லது மகிழ்ச்சியில் இலேசான குறைவு; செயல்பாட்டில் தெளிவான பழுது இன்மை)
- 2 - செயல்கள், வேலை மற்றும் பொழுதுபோக்குகள் போன்றவற்றில் ஆர்வமற்றிருப்பது - நோயாளியின் நேரடி பதிலின் படி அல்லது நோயாளியிடம் கவனித்த அக்கறையற்ற, உற்சாகமற்ற மற்றும் தயக்கமான தன்மைகள் மூலம் (அவர் தன்னுடைய வேலை அல்லது செயல்களைச் செய்வதற்கு தமக்குத் தாமே வற்புறுத்த வேண்டியதாக உணர்தல்; ஆர்வம், மகிழ்ச்சி அல்லது செயல்பாட்டில் தெளிவான குறைவு)
- 3 - செய்யும் வேலையில் எப்பொழுதும் செலவிடும் நேரம் அல்லது உற்பத்தியில் குறைவு. (ஆர்வம், மகிழ்ச்சி அல்லது செயல்பாட்டில் ஆழ்ந்த குறைபாடு)
- 4 - தற்போதைய சுகவீனத்தால் வேலை செய்வது நிறுத்தப்பட்டது. (உடல்நலக் குறைவால் வேலை அல்லது முதன்மைப் பங்கைச் செய்ய இயலாமை, மற்றும் மொத்தமான ஆர்வக் குறைவு)

19. ஈடுபாடு:

- 0 - மற்றவர்கள் மீதும் செயல்பாடுகள் மீதும் உள்ள ஆர்வத்தை எப்போதும் போலவே உணர்கிறார்.
- 1 - கடந்த காலத்தில் இருந்ததை விட ஆர்வம்/செயல்பாடுகள் குறைந்துவிட்டதாக உணர்கிறார்.
- 2 - முந்தைய ஆர்வங்களில் ஒன்றிரண்டு மட்டும் மிஞ்சுவதாக உணர்கிறார்.
- 3 - முந்தைய செயல்பாடுகளில் கொஞ்சமும் ஆர்வமில்லாமல் இருக்கிறார்.

21. மகிழ்ச்சி அனுபவம் அல்லது இன்பம் (பாலுறவு விஷயங்கள் தவிர்த்து):

- 0 - மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்களில் வழக்கமான மனோபாவத்துடன் கலந்து கொண்டு சந்தோஷமாக இருக்கிறார்.
- 1 - மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்களில் வழக்கமான சந்தோஷத்துடன் இருப்பதில்லை.
- 2 - எல்லா செயல்களிலும் எப்போதாவது மகிழ்ச்சியான அனுபவம் பெறுகிறார்.
- 3 - எந்த நேரத்திலும் எவ்விதமான மகிழ்ச்சி அனுபவமோ இன்பமோ ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை.

கடந்த வாரம் உங்கள் கவனம் எப்படி இருந்தது? நீங்கள் செய்யும் வேலையில் உங்களால் முழுமையாக கவனம் செலுத்த முடிந்ததா (படிப்பது அல்லது டி.வி பார்ப்பது போன்றவை)? சின்னச் சின்ன முடிவுகள் எடுப்பது வழக்கத்தை விட கடினமாக இருப்பதாக உணர்ந்தீர்களா (எதை உடுத்துவது, எதை சாப்பிடுவது, டி.வி.யில் எதைப் பார்ப்பது போன்றவை)?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

ஒன்றும் இல்லை

15. கவனம் செலுத்தல்/முடிவெடுத்தல்:

- 0 - வழக்கமான கவனிப்பு மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறனில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- 1 - முடிவெடுக்க முடியாமல் போவதாகவோ அல்லது கவனச் சிதறல் ஏற்படுவதாகவோ எப்போதாவது உணர்கிறேன்.
- 2 - பெரும்பாலான நேரம், முழுமையாக கவனம் செலுத்துவது அல்லது முடிவெடுப்பது கடினமாக உள்ளது.
- 3 - படிப்பதில் நன்றாக கவனம் செலுத்த முடியவில்லை அல்லது சின்னச் சின்ன முடிவுகளைக் கூட எடுக்க முடியவில்லை.

கடந்த வாரத்தில் உங்கள் சிந்தனைத்திறன், பேச்சு மற்றும் நடவடிக்கைகள் தளர்வாக இருந்ததாக உணர்ந்தீர்களா? அதைக்குறித்து மற்றவர்கள் ஏதாவது கருத்து சொன்னார்களா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

நேர்முகத்தின் போது காண்பதை மட்டும் சார்ந்த மதிப்பீடு

தகவல் அளிப்பவரின் பேட்டி மற்றும் நோயாளி தந்த விவரத்தின் ஆய்வின் அடிப்படையில் மதிப்பீடு.

8. மந்த நிலை (எண்ணம் மற்றும் பேச்சில்

வேகக்குறைவு; ஒருமுகப்படுத்த முடியாத திறன்; வேகம் குறைந்த நடவடிக்கைகள்):

- 0 - சாதாரண பேச்சும் எண்ணமும்
- 1 - நேர்முகத்தின் போது சிறிது தாமதம் (அல்லது இலேசான செயல்திறன் தாமதம்)
- 2 - நேர்முகத்தின் போது நன்கு தெரிந்த தாமதம் (அதாவது, நேர்முகத்துடன் மிதமான, சில கடினம்; கவனிக்கத்தக்க இடை நிறுத்தங்கள் மற்றும் தாமதமான சிந்தனை)
- 3 - கடின நேர்முகம் (செயல்திறனில் கடுமையான தாமதம், மிகக் கடினமான நேர்முகம், மிக நீண்ட இடைநிறுத்தங்கள்)
- 4 - முழுவதும் மந்த நிலை (தீவிரமான தாமதம்; மந்த நிலை; நடைபெற அரிதான நேர்முகம்)

23. செயல்திறன் குறைவு:

- 0 - சிந்தனை, சுபாவம், பேச்சு அனைத்தும் வழக்கம் போல் இயல்பான நிலையில்.
- 1 - நோயாளி தன் சிந்தனைத்திறன் மற்றும் பேச்சொலி தளர்வுற்றதாக உணர்கிறார்.
- 2 - பெரும்பாலான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க பல விநாடிகள் ஆகிறது, மெதுவாக சிந்தித்து பதிலளிக்கிறார்.
- 3 - கடுமையான ஊக்கம் இல்லாமல் எந்த கேள்விக்கும் பதிலளிக்க இயலாதிருக்கிறார்.

கடந்த வாரத்தில் இயல்பு நிலை தவறி, பதற்றத்துடன் இருப்பதாக உணர்ந்தீர்களா? ஒரு இடத்தில் நிலையாக அமர்ந்திருக்க முடியாமல் அல்லது எங்கேயாவது நடமாடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது போல் உணர்ந்தீர்களா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

நேர்முகத்தின் போது காண்பதை மட்டும் சார்ந்த மதிப்பீடு

தகவல் அளிப்பவரின் பேட்டி மற்றும் நோயாளி தந்த விவரத்தின் ஆய்வின் அடிப்படையில் மதிப்பீடு.

9. கிளர்ச்சி:

- 0 - ஒன்றுமில்லை (சாதாரண வீச்சிற்குள் நகர்வுகள்)
- 1 - பொறுமையின்மை
- 2 - கைகள், முடி போன்றவற்றுடன் விளையாடுதல்
- 3 - நகர்கிறார், ஆனால் உட்கார முடியவில்லை
- 4 - கை சுழற்றுவது, நகம் கடிப்பது, முடி இழுப்பது, உதடுகளைக் கடித்தல் (இயலாத நேர்முகம்)

24. செயல்திறனில் கிளர்ச்சி:

- 0 - சிந்திப்பதிலும், சுபாவத்திலும் எந்தவிதமான மாற்றமோ அதிகரிப்போ இல்லை.
- 1 - மன அமைதியற்று, கைகளை அசைத்துக்கொண்டு, அடிக்கடி தன் நிலையை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறார்.
- 2 - திடீரென உத்வேகத்துடன் செயல்படுகிறார், இயல்பற்ற பதற்ற நிலையுடன் காணப்படுகிறார்.
- 3 - ஒரு இடத்தில் அமர்ந்திருக்க முடியவில்லை. அனுமதியுடன் அல்லது அனுமதியின்றி அங்குமிங்கும் அலைகிறார்.

கடந்த வாரத்தில் உங்களுக்கு குறிப்பாக ஏதாவது பதட்டமோ அல்லது எரிச்சலோ ஏற்பட்டதா? ஆம் என்றால்: சகஜ நிலைக்கு கூடுதலாக அது இருந்ததா?

வழக்கத்திற்கு மாறாக வாக்குவாதங்கள் செய்தீர்களா அல்லது பொறுமையிழந்து காணப்பட்டீர்களா? பிறர் மீது சிறு காரணங்களுக்கும் கோபம் அடைந்ததாக நீங்கள் காணப்பட்டீர்களா? உங்கள் இயல்புக்கு மீறிய வகையில் கோபம் அடைந்தீர்களா? கடந்த வாரத்தில் எவ்வளவு நேரம் அவ்வாறு இருந்தீர்கள்?

கடந்த வாரத்தில் குறிப்பாக ஏதாவது விஷயத்தில் ஆர்வமாகவோ, பதட்டமாகவோ அல்லது தீவிரமாகவோ இருப்பதாக உணர்ந்தீர்களா? எவ்வளவு நேரம்?

அதாவது நீங்கள் சாதாரணமாக கவலைபடாத சிறு சிறு விஷயங்களுக்காக அதிகமாக கவலையடைந்தீர்களா? ஆம் என்றால்: உதாரணத்திற்கு ,எந்த விஷயங்கள்?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

10. மன ரீதியான கலக்கம்:

- 0 - சிரமமாக இல்லை
- 1 - மனதளவில் பதற்றம் மற்றும் எரிச்சல் (இலேசானது, அவ்வப்போது நிகழ்வது)
- 2 - சிறு விஷயங்களுக்காக கவலை (மிதமானது, சில துயரங்கள் உண்டாக்குவது; அல்லது உண்மையான பிரச்சினைகள் பற்றி மிகுந்த கவலை)
- 3 - முகத்திலோ பேச்சிலோ வெளிப்படையாக தெரியும் ஒரு வித பய உணர்வு (கடுமையானது; கலக்கம் காரணமாக செயல்பாட்டில் சிதைவு)
- 4 - கேள்வியின்றி பயங்களை வெளிப்படுத்துதல் (அறிகுறிகள் நோயாளியின் திறமைகளைக் கடுமையாகப் பழுதுபடுத்தல்)

6. மனநிலை (எரிச்சல்):

- 0 - எரிச்சலுடன் இருப்பதாக உணரவில்லை.
- 1 - பாதி நேரத்திற்குக் குறைவாக, எரிச்சலுடன் இருப்பதாக உணர்கிறார்.
- 2 - பாதி நேரத்திற்கு மேல், எரிச்சலுடன் இருப்பதாக உணர்கிறார்.
- 3 - எந்த நேரமும் மிகுந்த எரிச்சலுடன் இருப்பதாக உணர்கிறார்.

7. மனநிலை (எதிர்வரும் நிலை குறித்து அச்சம்):

- 0 - எதிர்வரும் நிலை குறித்து அச்சமாகவோ அல்லது டென்ஷனாகவோ இல்லை.
- 1 - பாதி நேரத்திற்குக் குறைவாக, எதிர்வரும் நிலை குறித்து அச்சமாக/டென்ஷனாக இருப்பதாக உணர்கிறார்
- 2 - பாதி நேரத்திற்கு மேல், எதிர்வரும் நிலை குறித்து அச்சமாக/டென்ஷனாக இருப்பதாக உணர்கிறார்.
- 3 - எந்த நேரமும் எதிர்வரும் நிலை குறித்து மிகுந்த அச்சமாக/டென்ஷனாக இருப்பதாக உணர்கிறார்.

திடீரென அரண்டதுபோல், மனம் நொந்த நிலையில், அல்லது முழுவதும் இயல்பற்று இருக்கிறீர்களா? ஏதாவது வெளிப்படையாக தெரியாத காரணத்திற்காக பீதியடைந்தது போல் தவிக்கிறீர்களா? இது போன்ற விஷயங்கள் கடந்த ஏழு நாட்களுக்குள் நடந்தனவா? கடைசியாக எப்பொழுது நடந்தது? என்ன நடந்தது? உங்களை கவலைக்குள்ளாக்கும் ஏதாவது சம்பவங்கள், நீங்கள் தவிர்க்க நினைக்கும் சூழ்நிலைகள் போல் அமைகிறதா? ஏதாவது பயந்த சூழ்நிலைகள்? கடந்த வாரத்தில் இந்த தவிர்க்கும் நிலை உங்களுக்குள் அதிகரிப்பது போல் உணர்ந்தீர்களா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

ஒன்றும் இல்லை

27. பீதியடைந்த அல்லது பயந்த அறிகுறிகள்:

- 0 - பீதியடைந்த சூழல்கள் அல்லது பயந்து போன அறிகுறிகள் எதுவும் நடக்கவில்லை.
- 1 - பழக்க வழக்கங்களை மாற்றாத மற்றும் பெரிய தாக்குதல்கள் ஏற்படுத்தாத, மெல்லிய பீதியடைந்த சூழல்கள், அல்லது பயந்த நிலைகள் இருக்கின்றன.
- 2 - பழக்க வழக்கங்களை மாற்றக்கூடிய மற்றும் பெரிய தாக்குதல்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய, மெல்லிய பீதியடைந்த சூழல்கள், அல்லது பயந்த நிலைகள் காணப்படுகின்றன.
- 3 - ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது பெரிய தாக்குதல்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் , வழக்கமான பழக்க வழக்கங்களை பாதிக்கக் கூடிய அளவிற்கு பெரிய அளவில் பயந்திருக்கிறார்.

கடந்த வாரத்தில் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நோய் அறிகுறிகள் ஏதேனும் உங்கள் உடலில் ஏற்பட்டதா? (பட்டியலை வாசிக்கவும்)

- GI - நாக்கு வறண்டு போதல், வாயு, அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, வயித்து வலி, ஏப்பம் போன்ற வாயு, மலச்சிக்கல் அடிக்கடி சிறு நீர் கழித்தல்
- C-V - சீரற்ற இருதய துடிப்புகள், தலைவலி
- Resp - வேகமாகவும் ஆழமாகவும் மூச்சு விடுதல், பெருமூச்சு விடுதல் போன்ற மூச்சுக் குழாய் தொடர்பான அறிகுறிகள், வியர்த்துக் கொட்டுதல்
- OTHER - உடல் நடுக்கம், காதுகளுக்குள் ரீங்கார ஓசை (காது இரைச்சல்), மங்கிய பார்வை, உடலில் குளிர் மற்றும் உஷ்ணம் மாறி மாறி வருதல், நெஞ்சு வலி

இருப்பதாக கூறும் நோய் அறிகுறிகள் ஒவ்வொன்றிற்கும்:

(இந்த நோய் அறிகுறிகள்) கடந்த வாரத்தில் எந்த அளவிற்கு உங்களை பாதித்தது? (அது எவ்வளவு மோசமாக இருந்தது? எத்தனை முறை அல்லது அடிக்கடி எத்தனை முறை இந்த நோய் அறிகுறி ஏற்பட்டது?)

குறிப்பு: ஆவணப்படுத்தப்பட்ட உடல் நிலையுடன் தெளிவாக தொடர்புடைய நோய் அறிகுறிகளை அறுதியிடுதல் கூடாது.

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

11. மனக்கலக்கத்தின் உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

- 0 - இல்லை
- 1 - லேசாக (அறிகுறி(கள்) அரிதாக மட்டும் காணப்படும், சிதைவு எதுமில்லை, மிகக் குறைந்த துயரம்)
- 2 - மிதமாக(மிகவும் தொடரும் அறிகுறி(கள்), அல்லது சாதாரண நடவடிக்கைகளில் சில தலையீடு, மிதமான துயரம்)
- 3 - கடுமையாக (செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க சிதைவு)
- 4 - திறனற்ற வகையில்

26. மிக மோசமான உடல் கோளாறுகள்:

- 0 - அதிகமான இதயத்துடிப்பு, மங்கலான பார்வை, உடல் நடுக்கம், அதிகமாக வியர்ப்பது, காதுகளுக்குள் ரிங்கார ஓசை, மூச்சுத்திணறல், உடலில் குளிர் மற்றும் உஷ்ணம் மாறி மாறி வருதல், நெஞ்சு வலி போன்ற பிரச்சனைகள் இல்லை என்று கூறுகிறார்.
- 1 - மேற்கூறியவை சற்று குறைவானதாகவும், எப்போதாவது விட்டுவிட்டு வந்துசெல்வதாகவும் இருக்கின்றன.
- 2 - மேற்கூறியவை சற்று தளர்வுள்ளவைகளாய், பாதி நேரத்திற்கும் அதிகமாக உடலில் நிலவுகிறது.
- 3 - மேற்சொன்னவற்றால் செயல்பாட்டு வலுக்குறைவு ஏற்படுகிறது.

28. வயிறு மற்றும் குடல் வழி பிரச்சனைகள்:

- 0 - வழக்கமான மலம் கழித்தல் பழக்கவழக்கங்களில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- 1 - விட்டு விட்டு இறுக்கமானதாக அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போல் இருக்கிறது.
- 2 - செயல்பாடற்ற தன்மையுடன் வயிற்றுப்போக்கு அல்லது இறுக்கமான மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.
- 3 - சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டிய அல்லது செயல்பாட்டிற்கு குந்தகம் விளைவிக்கக்கூடிய, விட்டு விட்டு இறுக்கமானதான மலச்சிகலுடன் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருக்கிறது.

கடந்த வாரம் உங்கள் பசி எப்படி இருந்தது? வழக்கமாக உங்கள் பசியை ஒப்பிடும்போது எப்படி இருந்தது? குறைவு எனில்: எவ்வளவு குறைவு?

உணவு உண்ண நீங்கள் உங்களை கட்டாயப்படுத்த வேண்டியது இருந்ததா?

நீங்கள் சாப்பிடுமாறு மற்றவர்கள் வற்புறுத்தினார்களா? (சாப்பாட்டை நீங்கள் சாப்பிடாமல் தவிர்த்தீர்களா?)

நீங்கள் வழக்கத்தை விட அதிகமாகச் சாப்பிட்டீர்களா? ஒவ்வொரு நாளும்? நீங்கள் அதிகமாக உணவு உண்பதை கவனித்தீர்களா? சாப்பாட்டிற்கு இடையில் நீங்கள் சிற்றுண்டிகள் தின்பதை அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைக் கவனித்தீர்களா? சாப்பிடுவதற்கான ஒரு பேராவல் உண்டானதா? மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட்டீர்களா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

12. உடலின் இரையக குடலிய அறிகுறிகள்:

0 - ஒன்றுமில்லை

- 1 - பசியின்மை ஆனால் உற்சாகப்படுத்துதல் இல்லாமல் சாப்பிடுதல் (வழக்கத்தை விட ஓரளவு குறைவான பசி)
- 2 - தூண்டுதலில்லாமல் சாப்பிடுவது கடினம் (அல்லது குறிப்பிடத் தகுந்த அளவில் குறைவான பசி, வற்புறுத்தலுடன் அல்லது வற்புறுத்தலின்றி தாமே சாப்பிடுவது)

11. பசியுணர்வு (குறைதல்):

0 - வழக்கமான பசியில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

- 1 - வழக்கத்தை விட குறைந்த கால இடைவெளியில் மற்றும்/அல்லது குறைந்த அளவில் சாப்பிடுகிறேன்.
- 2 - வழக்கத்தை விட குறைவாகவே சாப்பிடுகிறேன், அதுவும் சொந்த முயற்சியில்.
- 3 - 24-மணி நேர காலத்தில், எப்போதாவது சாப்பிடுகிறேன், அதுவும் கடினமான சொந்த முயற்சியால் அல்லது மற்றவர்கள் தொடர்ந்து வலியுறுத்துவதால்.

12. பசியுணர்வு (அதிகரித்தல்):

0 - வழக்கமான பசியில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

- 1 - வழக்கத்தை விட அதிகம் சாப்பிட வேண்டும் என்று அடிக்கடி உணர்கிறேன்.
- 2 - வழக்கத்தை விட அதிக அளவில் மற்றும்/அடிக்கடி தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறார்.
- 3 - மதிய உணவு வேளை மற்றும் அதற்கிடையே அதிகமாக சாப்பிட கட்டாயப்படுத்துவதாக உணர்கிறேன்.

11 அல்லது 12 ஐ மட்டும் மதிப்பிடவும் (இரண்டையும் அல்ல)

கடந்த வாரத்தில் உங்கள் சக்தி எப்படி இருந்தது?

குறைந்த சக்தி என்றால்: சோர்வாக உணர்ந்தீர்களா? (எவ்வளவு நேரம்? எந்தளவுக்கு மோசமாக இருந்தது?)

இந்த வாரம், ஏதாவது வலி அல்லது வேதனை இருந்ததா? (எப்படிப்பட்ட வலி- முதுகு வலியா, தலைவலியா, அல்லது தசை வலியா?)

எவ்வளவு நேரம்? எந்தளவுக்கு மோசமாக இருந்தது?

கடந்த வாரத்தில் எடை குறைவு ஏற்பட்டது போலும், உங்கள் கை கால்களில் அதிக பாரத்துடன் இருப்பது போலவும் உணர்ந்தீர்களா? எத்தனை நாட்கள்? எவ்வளவு நேரம்? இந்த அறிகுறிகள், உங்கள் அன்றாட வாழ்வின் செயல்பாடுகளை பாதிப்பது போல் இருக்கின்றனவா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

13. பொதுவான உடல்பாதிப்பு அறிகுறிகள் (ஸோமாட்டிக்):

0 - ஒன்றுமில்லை

1 - உறுப்புகள், முதுகு, அல்லது தலையில் பாரமான உணர்வு. முதுகுவலிகள், தலைவலிகள், தசை வலிகள். சக்தியிழந்து, சோர்வான தன்மை. (வழக்கத்தைவிட ஓரளவு குறைவான ஆற்றல்; இலேசான, தொடர்ச்சியற்ற ஆற்றல் குறைவு அல்லது தசை வலிகள்/பாரம்)

2 - ஏதாவது தெளிவான அறிகுறிகள் (தொடரும், குறிப்பிடத்தகுந்த ஆற்றல் குறைவு அல்லது தசை வலிகள்/பாரம்)

20. சக்தி/சோர்வான தன்மை:

- 0 - வழக்கமான உற்சாகத்தில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லை.
1 - வழக்கத்தைவிட எளிதாக சோர்வடைகிறார்.
2 - அன்றாட செயல்களை செய்யவும் அவற்றை தொடங்கவும் கடினப்பட்டு முயற்சி செய்கிறார்.
3 - உற்சாகமற்று இருப்பதால் அன்றாட செயல்களை செய்ய முடியாமல் இருக்கிறார்.

25. உடல் ரீதியான கோளாறுகள்:

- 0 - கைகால்களில் எந்தவிதமான பாரமோ அல்லது வலியோ இல்லை என்று கூறுகிறார்.
1 - தலை, அடி வயிறு, முதுகு மற்றும் மூட்டுகளில், வலிகள் முடிவு பெறாமல் விட்டுவிட்டு வலிக்கிறது என்று கூறுகிறார்.
2 - மேற்குறிப்பிட்ட வலிகள் பெரும்பாலான நேரங்களில் வருகின்றன என்று கூறுகிறார்.
3 - மேற்சொன்ன வலிகளால் செயல்பாட்டு குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

30. நீடித்த செயலற்ற நிலை/உடல் திறன்:

- 0 - உடலில் எடைக்குறைவு ஏற்பட்டது போலவும், உடல் சக்தி குறைந்தது போலவும் உணர்வதில்லை.
1 - உடலில் எடைக்குறைவு ஏற்பட்டது போலவும், உடல் சக்தி குறைந்தது போலவும் எப்போதாவது உணர்கிறார், ஆனால் பணித்தளத்தில், பள்ளியில், அல்லது செயல்படும் திறனில் ஏதோ இழந்தது போல் குறைச்சலாக உணர்கிறார்.
2 - சக்தி குறைந்து, எடைகுறைந்தது போல் பாதி நேரத்திற்கும் அதிகமான நேரங்களில் உணர்கிறார்.
3 - வாரத்தின் அதிகமான நேரங்களில், அதிகமான நாட்களில், எடைகுறைந்தது (சக்தி குறைந்து) போல் உணர்கிறார்.

சில நேரங்களில், மக்கள் மன அழுத்தத்தினால் அல்லது கவலையினால் பாலுறவுவில் ஆர்வமில்லாமல் இருப்பர். இந்த வாரம் உங்கள் பாலுறவு மீதான விருப்பம் எப்படி இருந்தது? (நான் உங்கள் வழக்கமான பாலுறவு செயல்கள் பற்றி கேட்கவில்லை, பாலுறவு மீதுள்ள உங்கள் ஆர்வத்தை பற்றி கேட்கிறேன்.)

இந்த வாரம் நீங்கள் நினைத்த விஷயங்களில் பாலுறவு பற்றி ஏதாவது நினைத்தீர்களா?

பாலுறவில் உள்ள உங்கள் ஆர்வத்தில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா (நன்றாக இருப்பதாக எப்பொழுது இருந்து நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்)?

ஆம் என்றால்: எப்பொழுதும் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதை விட, தற்போதைய நிலை வழக்கத்திற்கு மாறாக இருக்கிறதா? (கொஞ்சம் குறைவா அல்லது அதிகமான குறைவா?)

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

14. பாலுறப்பின் அறிகுறிகள் (பாலுறவு ஆர்வம்

குறைவு அல்லது மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்

போன்றவை):

0 - இல்லாத நிலை

1 - கொஞ்சம் (வழக்கத்தைவிட ஓரளவு குறைவான ஆர்வம்)

2 - அதிகம் (வழக்கத்தைவிட மிகக் குறைவான ஆர்வம்)

22. பாலுறவில் ஆர்வம்:

0 - பாலுறவில் வழக்கமான ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுகிறார் அல்லது அதிலிருந்து வழக்கமான இன்பத்தைப் பெறுகிறார்.

1 - பாலுறவில் வழக்கத்திற்கு சமமான ஆர்வம் அல்லது இன்பத்தை பெறுகிறார்.

2 - பாலுறவில் குறைந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுகிறார் அல்லது அதிலிருந்து எப்போதாவது இன்பத்தைப் பெறுகிறார்.

3 - பாலுறவில் ஆர்வமே இல்லாமல் இருக்கிறார் அல்லது அதிலிருந்து எந்த விதமான சந்தோஷமும் அடைவதில்லை.

கடந்த வாரத்தில், உங்கள் உடல் நலனில் எவ்வளவு கவனம் செலுத்தினீர்கள் அல்லது உங்கள் உடல் எவ்வாறு இயங்குகிறது (உங்கள் சாதாரண எண்ணத்திற்கு ஒப்பிடவும்)? (உங்கள் உடல் நிலை சரியில்லாமல் அல்லது வியாதிப்படுவதைக் குறித்து நீங்கள் கவலையாக உள்ளீர்களா? இது உங்கள் மனதை அதிகமாக நிரப்பியுள்ளதா?)

உங்கள் உடல் நலனைக் குறித்து அதிகம் நீங்கள் வருத்தப்படுகிறீர்களா?

நீங்களாகவே செய்து கொள்ள முடிபவற்றிற்கு கூட மற்றவர்களின் உதவியை நீங்கள் நாடுவதை கவனித்தீர்களா? ஆம் என்றால்: உதாரணத்திற்கு எந்த விஷயங்கள்? எவ்வளவு அதிகமாக அது ஏற்பட்டது?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

15. மனவாட்டம்:

- 0 - இல்லை (பொருத்தமற்ற கவலை இன்மை அல்லது முழுமையாக மறு நம்பிக்கை அளிக்கப்படுதல்)
- 1 - சுய உட்கவர்தல் (அவரது உடல் நிலையில் முறையற்ற சில கவலைகளைக் கொள்ளுதல் அல்லது மறு நம்பிக்கை அளிக்கப்பட்ட நிலையிலும் சிறிதளவு கவலை கொள்ளுதல்)
- 2 - ஆரோக்கியத்துடன் கவனம் (அடிக்கடி அவரது ஆரோக்கியம் பற்றி அதிகமான கவலை கொள்ளுதல் அல்லது மருத்துவ மறு நம்பிக்கை அளிக்கப்பட்ட நிலையிலும், குறிப்பிட்ட நோய் உள்ளது என உறுதியாகக் கவலை கொள்ளுதல்)
- 3 - அடிக்கடி உதவிக்கான கருத்துக்கள், கோரல்கள் போன்றவை (மருத்துவர்களால் உறுதிசெய்யப்பட முடியாத உடல் பிரச்சினை இருப்பதாகக் கருதுதல்; உடல் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி மிகைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது நம்பமுடியாத கவலை கொள்ளுதல்)
- 4 - மனவாட்டத்தின் திரிபுணர்ச்சிகள் (உதாரணமாக, உடல் பகுதிகள் அழிவதாக அல்லது சிதைவுறுவதாக உணர்தல்; புற நோயாளிகளிடம் அரிதாக ஏற்படுதல்)

ஒன்றும் இல்லை

இது (மனஅழுத்தம்) ஏற்பட்ட பின் உங்களுக்கு எடைகுறைவு ஏற்பட்டதா? ஆம் என்றால்: கடந்த வாரத்தில் உங்களுக்கு எடைகுறைவு ஏற்பட்டதா? (அது மனச்சோர்வாக உணர்வதால் ஏற்பட்டதா?) எவ்வளவு எடை குறைந்துள்ளீர்கள்?

சரியாகத் தெரியவில்லையென்றால்: உங்கள் ஆடைகள் இறுக்கம் குறைவாகத் தோன்றுகிறதா?

கடந்த இரண்டு வாரத்தில் உங்கள் எடையில் எந்த அளவுக்கு மாற்றம் ஏற்பட்டது?

தொடர்ச்சியில்: மீண்டும் எடை கூடியதா?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

16. கடந்த வாரத்தில் எடைக் குறைவு:

முந்தைய நிலையை பொருத்து மதிப்பிடுகையில்:

- 0 - எடைக்குறைவு இல்லை அல்லது தற்போதைய வியாதியினால் எடை இழப்பு ஏற்படவில்லை
- 1 - தற்போதுள்ள மனஅழுத்தத்தினால் எடைக் குறைவு இருக்கலாம்.
- 2 - மனஅழுத்தத்தினால் தான் எடைக்குறைவு என்று உறுதி (நோயாளியை பொருத்து)

13. எடை (குறைதல்) கடந்த இரண்டு வாரங்களில்:

- 0 - எடையில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- 1 - லேசான எடை இழப்பு ஏற்பட்டதாக உணர்கிறேன்.
- 2 - 1 கிலோகிராம் அல்லது அதற்கு மேல் இழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.
- 3 - 2.5 கிலோகிராம் அல்லது அதற்கு மேல் இழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

14. எடை (அதிகரித்தல்) கடந்த இரண்டு வாரங்களில்:

- 0 - எடையில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
- 1 - லேசாக எடை கூடியதாக உணர்கிறேன்.
- 2 - 1 கிலோகிராம் அல்லது அதற்கு மேல் கூடியுள்ளது.
- 3 - 2.5 கிலோ கிராம் அல்லது அதற்கு மேல் கூடியுள்ளது

13 அல்லது 14 ஐ மட்டும் மதிப்பிடவும் (இரண்டையும் அல்ல)

நேர்முகத்தின் போது காண்பதை சார்ந்த மதிப்பீடு

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

17. உட்காட்சி:

- 0 - மனச்சோர்வு மற்றும் நோயாக இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்கிறார் அல்லது அவருக்கு தற்போது மனச்சோர்வு இல்லை
- 1 - நோயாக இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்கிறார் ஆனால் பண்புகள் தீய உணவு, அதிக வேலை, வைரஸ், ஓய்வு எடுக்க வேண்டிய நிலை போன்றவற்றை அதற்கான காரணமாக தெரிவிக்கிறார் (நோய் இருக்கிறது என்பதை மறுக்கிறார், ஆனால் நோய் இருக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்கிறார்; உதாரணம் "ஏதேனும் தவறு இருப்பதாக நான் கருதவில்லை, ஆனால் இருப்பதாகப் பிறர் கருதுகின்றனர்".)
- 2 - வியாதி இருப்பதை மறுக்கிறார் (நோய் இருப்பதை முழுமையாக மறுக்கிறார், உதாரணம்: "எனக்கு மன அழுத்தமில்லை; நான் நன்றாக இருக்கிறேன்.")

ஒன்றும் இல்லை

மற்றவர்களால் எளிதாக நிராகரிக்கப்பட்டு, ஏளனப்படுத்தப்பட்டு, மற்றும் வெறுக்கப்பட்டது போல் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? எப்பொழுதெல்லாம் இது போன்ற சூழ்நிலைகள் ஏற்படுகின்றன? அது போன்ற கோபம் மற்றும் தாழ்வுபடுத்தும் சூழ்நிலைகளுக்கு எப்படி பிரதிபலிக்கிறீர்கள்? (பிரதிபலிப்பதில் உச்சக்கட்ட நிலையைக் கண்டறியவும்) இது போன்ற உணர்வுகள் உங்களை சமூகத்தில் மற்றும் உங்கள் பணிகளை செய்யும் போது எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது?

HAMD உருப்படி

IDS-C உருப்படி

ஒன்றும் இல்லை

29. உள்ளார்ந்த கூருணர்வுத் திறம்:

- 0 - மற்றவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, வெறுக்கப்பட்டு மற்றும் ஏளனப்படுத்தப்பட்டு எந்த வித கஷ்டங்களும் அடையவில்லை.
- 1 - மற்றவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, வெறுக்கப்பட்டு மற்றும் ஏளனப்படுத்தப்பட்டு இருப்பது போல் எப்போதாவது உணர்கிறார்.
- 2 - மற்றவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, வெறுக்கப்பட்டு மற்றும் ஏளனப்படுத்தப்பட்டு இருப்பது போல் அடிக்கடி உணர்கிறார், ஆனால் குறிப்பாக சமூக மற்றும் தொழில் சார்ந்த செயல்பாடுகளில் குறைவான தாக்கமே.
- 3 - மற்றவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, வெறுக்கப்பட்டு மற்றும் ஏளனப்படுத்தப்பட்டு இருப்பது போல் அடிக்கடி உணர்கிறார், அதனால் குறிப்பாக சமூக மற்றும் தொழில் சார்ந்த செயல்பாடுகளில் செயலற்று காணப்படுகிறார்.

மொத்த 17-உருப்படி ஹாமில்டன் மனஅழுத்தம் மதிப்பீடு: ____

மொத்த 30- IDS உருப்படி மதிப்பீடு: ____

தற்கொலை உருப்படியில் (HAMD உருப்படி 3 அல்லது IDS உருப்படி 18) 1, 2, 3 அல்லது 4ஐ மதிப்பீடு செய்தால், C-SSRS ஐ செயற்படுத்துவதை உறுதி செய்யவும்.