

**IMBENTARYO NG MGA SINTOMAS NG DEPRESYON (SARILING ULAT)
(IDS-SR)**

PANGALAN: _____ PETSANGAYON _____

Pakibilugan ang isang sagot sa bawat aytem na pinakamahasay na naglalarawan sa iyo sa nakalipas na 7 araw.

1. Pagtulog:

- 0 Palagi, hindi pa tumatagal sa 30 minuto ay nakakatulog na ako.
- 1 Sa wala pang kalahati ng lahat ng panahon (3 araw o mas mababa pa sa loob ng nakalipas na 7 araw), hindi kukulangin sa 30 minuto bago ako makatulog.
- 2 Sa higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw), hindi kukulangin sa 30 minuto bago ako makatulog.
- 3 Sa higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw), higit pa sa 60 minuto bago ako makatulog.

2. Pagtulog sa Gabi:

- 0 Hindi ako nagigising sa gabi.
- 1 Hindi ako mapakali at mababaw ang pagtulog ko na may ilang maiikling pagkagising gabigabi.
- 2 Nagigising ako nang di-kukulang sa isang beses bawat gabi, pero madali naman akong nakabalik sa pagtulog.
- 3 Sa higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw), nagigising ako nang higit sa isang beses sa gabi at nananatiling gising ng 20 minuto o higit pa.

3. Paggising nang Napakaaga:

- 0 Sa halos lahat ng panahon, nagigising ako nang hindi hihigit sa 30 minuto bago ako kailangang bumangon.
- 1 Sa higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw), nagigising ako nang higit pa sa 30 minuto bago ako kailangang bumangon.
- 2 Halos lagi akong nagigising nang higit kumulang sa isang oras bago ako kailangang bumangon, pero nakatutulong pa rin ako sa katagalan.
- 3 Nagigising ako nang di kukulangin sa isang oras bago ako kailangang bumangon, at di na ako makabalik sa pagtulog.

4. Labis na Pagtulog:

- 0 Natutulog ako nang di lalampas sa 7-8 oras bawat gabi, nang di umiidlip sa araw.
- 1 Natutulog ako nang di lalampas sa 10 oras sa loob ng 24 oras kasama ang mga pag-idlip.
- 2 Natutulog ako nang di lalampas sa 12 oras sa loob ng 24 oras kasama ang mga pag-idlip.
- 3 Natutulog ako nang lampas sa 12 oras sa loob ng 24 oras kasama ang mga pag-idlip.

5. Pagiging Malungkot:

- 0 Hindi ako nalulungkot.
- 1 Nalulungkot ako nang kulang pa sa kalahati ng lahat ng panahon (3 araw o mas mababa pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 2 Nalulungkot ako nang higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 3 Nalulungkot ako sa halos lahat ng panahon.

6. Pagiging Iritable:

- 0 Hindi ako nakakaramdam ng pagka-irritable.
- 1 Nakakaramdam ako ng pagka-irritable nang kulang pa sa kalahati ng lahat ng panahon (3 araw o mas mababa pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 2 Nakakaramdam ako ng pagka-irritable nang higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 3 Nakakaramdam ako ng labis-labis na pagka-irritable sa halos lahat ng panahon.

7. Pagiging Balisa o Tensiyonado:

- 0 Hindi ako nakakaramdam ng pagkabalisa o tensyon.
- 1 Nakakaramdam ako ng pagkabalisa (tensyon) nang kulang pa sa kalahati ng lahat ng panahon (3 araw o mas mababa pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 2 Nakakaramdam ako ng pagkabalisa (tensyon) nang higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 3 Nakakaramdam ako ng labis na pagkabalisa (tensyon) sa halos lahat ng panahon.

8. Ang Reaksyon sa mga Mabuti o Hinahangad na mga Pangyayari:

- 0 Sumasaya ang kalooban ko na tumatagal nang ilang oras kapag may mga magagandang pangyayari.
- 1 Sumasaya ang kalooban ko pero parang wala ako sa normal kong sarili kapag may mga magagandang pangyayari.
- 2 Sumasaya ang kalooban ko nang bahagya lamang sa mga iilang hinahangad na pangyayari.
- 3 Hindi man lamang sumaya ang kalooban ko, kahit pa may napakabuti o lubusang hinahangad na mga pangyayaring nagaganap sa buhay ko.

9. Ang Kalooban Kaugnay sa Oras:

- 0 Walang regular na kaugnayan ang aking kalooban at ang oras.
- 1 Kadalasang maiuugnay ang aking kalooban sa oras ng araw dahil sa mga pangyayari sa aking kapaligiran (hal., pag-iisa, pagtatrabaho).
- 2 Sa pangkalahatan, ang aking kalooban ay mas maiuugnay sa oras kaysa sa mga pangyayari sa aking kapaligiran.
- 3 Ang aking kalooban ay kapansin-pansin at mahuhulaang mas mabuti o mas masama sa isang partikular na oras sa bawat araw.

9A. Ang iyong kalooban ba ay karaniwang mas masama sa umaga, hapon or gabí? (bilugan ang isa, kung naaangkop)

9B. Ang pagbabagu-bago ba ng iyong kalooban ay dulot ng iyong kapaligiran? (oo o hindi) (bilugan ang isa)

10. Ang Kalidad ng Iyong Kalooban:

- 0 Ang nararanasan kong kalooban (panloob na mga damdamin) ay napakanormal na kalooban.
- 1 Nalulungkot ang aking kalooban, ngunit ang lungkot na ito ay halos kapareho ng kalungkutang mararamdaman ko kung ang isang taong malapit sa akin ay namatay o umalis.
- 2 Nalulungkot ang aking kalooban, ngunit medyo naiiba ang uri ng lungkot na ito kaysa sa lungkot na mararamdaman kung ang isang taong malapit sa akin ay namatay o umalis.
- 3 Nalulungkot ang aking kalooban, ngunit ang lungkot na ito ay siguradong naiiba sa uri ng lungkot na kaugnay ng dalamhati o pagkawala ng isang minamahal.

Pakikompleto ang alin man sa 11 o 12 (isa lang ang sagutan)

11. Nabawasang Gana sa Pagkain:

- 0 Walang pagbabago sa aking karaniwang gana sa pagkain.
- 1 Medyo mas bihira akong kumain o mas kaunti ang aking kinakain kaysa karaniwan.
- 2 Sobrang mas kaunti ang aking kinakain kaysa karaniwan at kailangan pang pilitin ko ang aking sarili na kumain.
- 3 Bihira akong kumain sa loob ng 24 oras, at kailangan pang lubusan kong pilitin ang aking sarili o pilitin ako ng ibang tao para kumain.

12. Lumakas na Gana sa Pagkain:

- 0 Walang pagbabago sa aking karaniwang gana sa pagkain.
- 1 Nakakaramdam ako ng pangangailangang kumain nang mas madalas kaysa karaniwan.
- 2 Regular na mas madalas akong kumain at/o mas marami akong kinakain kaysa karaniwan.
- 3 Nakakaramdam ako ng pangangailangang kumain ng mas marami sa takdang oras ng pagkain at sa pagitan ng mga takdang oras ng pagkain.

Pakikompleto ang alin man sa 13 o 14 (isa lang ang sagutan)

13. Bumabang Timbang (sa loob ng nakalipas na 14 araw):

- 0 Walang pagbabago sa aking timbang.
- 1 Pakiramdam ko'y medyo bumaba ng kaunti ang aking timbang.
- 2 Bumaba ang timbang ko ng 1 kilo o higit pa.
- 3 Bumaba ang timbang ko ng 2 kilo o higit pa.

14. Pagtaas ng Timbang (sa loob ng nakalipas na 14 araw):

- 0 Walang pagbabago sa aking timbang.
- 1 Pakiramdam ko'y medyo nadagdagan ng kaunti ang aking timbang.
- 2 Nadagdagan ang timbang ko ng 1 kilo o higit pa.
- 3 Nadagdagan ang timbang ko ng 2 kilo o higit pa.

15. Pagtuon ng Pansin/Paggawa ng Desisyon:

- 0 Walang pagbabago sa aking karaniwang kakayahang magtuon ng pansin o maggawa ng desisyon.
- 1 Paminsan-minsan pakiramdaman ko ay di ako makagawa ng desisyon o parang naglalakbay ang isip ko.
- 2 Sa halos lahat ng panahon, nahahirapan akong magtuon ng pansin o maggawa ng desisyon.
- 3 Hindi ko kayang magtuon ng sapat na pansin para makapagbasa o hindi ako makagawa ng desisyon kahit sa malilit na bagay lamang.

16. Pananaw sa Sarili:

- 0 Nakikita ko ang aking sarili na kasing-halaga at kasing-karapat-dapat ng ibang tao.
- 1 Higit kong sinisisi ang sarili ko kaysa karaniwan.
- 2 Malaki ang paniniwala ko na ako ang nagbibigay ng problema sa iba.
- 3 Halos palagi kong naiisip ang mga malalaki at maliit na depekto sa sarili ko.

17. Pananaw sa Aking Hinaharap:
- 0 Positibo ang aking pananaw sa aking hinaharap.
 - 1 Paminsan-minsan, negatibo ang aking pananaw sa aking hinaharap, pero sa mas nakararaming panahon naniniwala akong ang bagay-bagay ay bubuti.
 - 2 Halos natitiyak kong ang nalalapit kong hinaharap (1-2 buwan) ay walang maidudulot na magagandang bagay para sa akin.
 - 3 Wala akong natatanaw na pag-asang may magandang mangyayari sa akin sa anumang panahon sa hinaharap.
18. Pag-iisip Tungkol sa Kamatayan o Pagpapakamatay:
- 0 Hindi ko iniisip ang pagpapakamatay o kamatayan.
 - 1 Pakiramdam ko'y walang kabuluhan ang buhay o napapaisip ako kung kailangan pa akong mabuhay.
 - 2 Iniisip ko ang pagpapakamatay o ang kamatayan ilang beses sa isang linggo sa loob ng ilang minuto.
 - 3 Iniisip ko ang pagpapakamatay o ang kamatayan ilang beses sa isang araw nang may mga detalye, o mayroon na akong tiyak na mga plano sa pagpapakamatay o nasubukan ko nang magpapakamatay.
19. Pangkalahatang Interes:
- 0 Kumpara sa karaniwan, walang pagbabago sa aking interes sa mga tao o mga aktibidad.
 - 1 Napapansin kong nabawasan ang aking interes sa mga tao o mga aktibidad.
 - 2 Nakikita kong may interes na lamang ako sa isa o dalawa sa mga aktibidad na dati kong ginagawa.
 - 3 Halos wala na akong interes sa mga aktibidad na dati kong ginagawa.
20. Antas ng Enerhiya:
- 0 Walang pagbabago sa karaniwang antas ng enerhiya ko.
 - 1 Mas madali akong mapagod kaysa karaniwan.
 - 2 Kailangan ko ng mariing pagtulak sa aking sarili para simulan o tapusin ang mga karaniwang pang-araw-araw kong aktibidad (halimbawa, pamimili, paggawa ng takdang aralin, pagluluto o pagpasok sa trabaho).
 - 3 Talagang hindi ko na magawa ang karamihan sa dati kong mga karaniwang pang-araw-araw na aktibidad dahil sadyang wala na akong enerhiya.
21. Kakayahang Matuwa o Masiyahan (di kasali ang sex):
- 0 Nasisiyahan ako sa mga nakatutuwang aktibidad gaya pa rin ng dati.
 - 1 Hindi ko nadarama ang dating kong kasiyahan sa mga nakakatuwang aktibidad.
 - 2 Bihira akong matuwa sa kahit anong aktibidad.
 - 3 Hindi ako makakuha ng anumang katuwaan o kasiyahan mula sa anumang bagay.
22. Gana sa Sex (Pakitantiya ang Gana, hindi ang Aktibidad):
- 0 Katulad pa rin ng dati ang aking gana sa sex.
 - 1 Medyo nabawasan ang aking gana sa sex kumpara sa dati o di ko na natatamo ang kasiyahan sa sex gaya ng dati.
 - 2 Wala na halos akong gana sa sex o bihira na akong magtamo ng kasiyahan sa sex.
 - 3 Walang-wala na akong gana sa sex o wala na akong natatamong anumang kasiyahan sa sex.
23. Pakiramdam ng Pagbagal:
- 0 Nag-iisip ako, nagsasalita at kumikilos sa karaniwan kong bilis.
 - 1 Napapansin kong medyo bumabagal ang pag-iisip ko o di-nagbabago o walang buhay ang tono ng boses ko.
 - 2 Inaabot ng ilang segundo bago ako makasagot sa karamihan ng mga tanong at natitiyak kong bumagal ang aking pag-iisip.
 - 3 Kadalasan ay di ako makasagot sa mga tanong kung hindi ito pag-iisipan nang mabuting-mabuti.
24. Di-mapakaling Pakiramdam:
- 0 Wala akong di-mapakaling pakiramdam.
 - 1 Madalas akong di mapakali, pinipilipit ang mga kamay, at kinakailangang magpabagu-bago ng pagkakaupo.
 - 2 Biglang gusto kong magpalakad-lakad at labis akong di mapakali.
 - 3 Kung minsan, di ko makuhang manatiling nakaupo at kailangan kong magpalakad-lakad.
25. Pananakit at Kiroto:
- 0 Wala akong nararamdamang pamimigat ng mga braso o binti at wala akong nararanasang mga pananakit o kirot.
 - 1 Kung minsan, sumasakit ang aking ulo o tiyan, likod o kasukasuan ngunit paminsan-minsan lamang ang mga ito at di sila nakapipigil sa kailangan kong gawin.
 - 2 Sa halos lahat ng panahon, nakakaranas ako ng ganitong mga klaseng pananakit.
 - 3 Napakatindi ng mga ganitong pananakit kaya't napipilitan akong itigil ang aking ginagawa.

26. Iba pang mga Sintomas ng Katawan:

- 0 Wala ako ng alinman sa mga sintomas na ito: mabilis na pagtibok ng puso, nanlalabong paningin, pamamawis, biglang pag-iinit at panlalamig ng katawan, pananakit ng dibdib, palpasyon, pag-ugong ng pandinig, o panginginginig.
- 1 Mayroon akong ilan sa mga sintomas na ito, pero ang mga ito ay bahagya at paminsan-minsan lamang.
- 2 Nararanasan ko ang ilan sa mga sintomas na ito at medyo nakababahala ang mga ito sa akin.
- 3 Nararanasan ko ang ilan sa mga sintomas na ito at kapag nangyayari ang mga ito, kailangan kong itigil anuman ang mga ginagawa ko.

27. Mga sintomas ng Pagkataranta/Takot:

- 0 Wala akong pag-atake ng pagkataranta o mga tiyak na takot (phobia) (tulad ng takot sa hayop o matataas na lugar).
- 1 Mayroon akong mga bahagyang pag-atake ng pagkataranta o takot na di naman karaniwang nagpapabago sa aking asal o nagpapatigil sa aking pang-araw-araw na gawain.
- 2 Mayroon akong mga importanteng pag-atake ng pagkataranta o takot na pumipilit sa akin upang magbago ng asal ngunit hindi naman ako napipigilan nito sa aking pang-araw-araw na gawain.
- 3 Mayroon akong mga pag-atake ng pagkataranta nang di bababa sa minsan sa isang linggo o mga matitinding takot na pumipigil sa akin sa pagsasagawa ng pang-araw-araw na mga gawain.

28. Di Pagdumi at Pagtatae:

- 0 Walang pagbabago sa aking karaniwang pagdumi.
- 1 Nagkakaroon ako ng paminsan-minsang di pagdumi o pagtatae, subalit ang mga ito ay bahagya lamang.
- 2 Nakakaranas ako ng pagtatae o di pagdumi sa halos lahat ng panahon pero hindi ito nakakasagabal sa aking pang-araw-araw na mga gawain.
- 3 Nakakaranas ako ng di pagdumi o pagtatae na linulunasan ko ng gamot o nakakasagabal ito sa aking pang-araw-araw na mga gawain.

29. Pagkamaramdamin sa Pakikitungo sa Iba:

- 0 Hindi ko naramdaman kailan man na ako ay itinatwa, ininsulto, pinuna o sinaktan ng iba.
- 1 Nakadarama ako paminsan-minsan na ako'y itinatatwa, iniinsulto, pinupuna, o sinasaktan ng iba.
- 2 Madalas kong madama na ako'y itinatatwa, iniinsulto, pinupuna, o sinasaktan ng iba, ngunit ang mga damdaming ito'y may bahagyang epekto lamang sa aking pakikipagkapwa o sa trabaho.
- 3 Madalas kong madama na ako'y itinatatwa, iniinsulto, pinupuna, o sinasaktan ng iba, at ang mga damdaming ito'y nakasira sa aking pakikipagkapwa at sa trabaho.

30. Pamimigat ng Katawan/Lakas ng Katawan:

- 0 Hindi pa ako nakakaranas ng pamimigat ng katawan at kawalan ng pisikal na lakas.
- 1 Paminsan minsan, nararanasan ko ang mga panahon ng pamimigat ng katawan at kawalan ng pisikal na lakas, ngunit wala itong masamang epekto sa aking trabaho, sa paaralan o sa antas ng aktibidad.
- 2 Nakakaranas ako ng pamimigat ng katawan (kawalan ng pisikal na lakas) sa higit pa sa kalahati ng lahat ng panahon (4 na araw o mas higit pa sa loob ng nakalipas na 7 araw).
- 3 Nakakaranas ako ng pamimigat ng katawan (kawalan ng pisikal na lakas) sa halos lahat ng panahon, ilang oras bawat araw, ilang araw bawat linggo.

Maraming salamat

Resulta 0-84 Iskor: _____

©1982, A. John Rush, M.D.