

పరీక్ష సమయపు తేది :
రోజు నెల సంవత్సరము

క్రంగి పోయే లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)

గత ఏడు రోజులలో మిమల్ని అత్యుత్తమంగా వివరించే ఒక జవాబును ప్రతి అంశానికి గుర్తుపెట్టండి.

గత ఏడు రోజులలో...

1. నిద్రపట్టడము:

- [0] నిద్రపట్టడానికి నాకు ఎప్పుడూ 30 నిమిషాలకన్నా ఎక్కువ పట్టదు.
- [1] సగాని కన్నా తక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 3 లేదా తక్కువ), నిద్రపట్టడానికి నాకు కనీసము 30 నిమిషాలు పట్టుతుంది.
- [2] సగాని కన్నా ఎక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 4 లేదా ఎక్కువ), నిద్రపట్టడానికి నాకు కనీసము 30 నిమిషాలు పట్టుతుంది.
- [3] సగాని కన్నా ఎక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 4 లేదా ఎక్కువ), నిద్రపట్టడానికి నాకు 60 నిమిషాలకన్నా ఎక్కువ పట్టుతుంది.

2. రాత్రి సమయములో నిద్ర:

- [0] నేను రాత్రి సమయములో నిద్ర లేవను.
- [1] నాకు ప్రతి రాత్రి గాఢమైన నిద్ర లేకుండా, చిన్న చిన్న మెలుకువలతో తేలికపాటి నిద్ర ఉంటుంది.
- [2] రాత్రి కనీసము ఒక్కసారైనా నిద్రలేస్తాను, కాని నేను సులభముగా మళ్ళీ నిద్ర పోతాను.
- [3] సగం కంటే ఎక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 4 లేదా ఎక్కువ), రాత్రి ఒకటి కన్నా ఎక్కువ సార్లు నిద్రలేస్తాను మరియు 20 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సేపు మేలుకొని వుంటాను.

3. సరిపడ నిద్ర లేకుండా తొందరగా నిద్రలేవడం:

- [0] అత్యధిక సమయాలలో, నేను లేవవలసిన దాని కన్నా 30 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ దాటకుండా లేస్తాను.
- [1] సగం కంటే ఎక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 4 లేదా ఎక్కువ), నేను లేవవలసిన దాని కన్నా 30 నిమిషాలు కన్నా ఎక్కువ ముందుగా లేస్తాను.
- [2] దాదాపు ఎల్లప్పుడూ నేను లేవవలసిన దాని కన్నా కనీసము ఒక గంట ముందుగా లేస్తాను, కాని చివరికి మళ్ళీ నిద్ర పోతాను.
- [3] నేను లేవవలసిన దాని కన్నా కనీసము ఒక గంట ముందుగా లేస్తాను, మరియు మళ్ళీ నిద్ర పోలేను.

4. ఆతిగా నిద్ర పోవటం:

- [0] పగలు కునుకు తీయకుండా, నేను రాత్రి 7-8 గంటల కన్నా ఎక్కువ పడుకోను.
- [1] కునుకులతో కలుపుకొని 24 గంటల సమయములో 10 గంటలకన్నా ఎక్కువ పడుకోను.
- [2] కునుకులతో కలుపుకొని 24 గంటల సమయములో 12 గంటలకన్నా ఎక్కువ నేను పడుకోను.
- [3] కునుకులతో కలుపుకొని 24 గంటల సమయములో 12 గంటలకన్నా ఎక్కువ నేను పడుకుంటాను.

కృంగి పోయ్ లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)
(ఇంకా ఉంది)

గత ఏడు రోజులలో మిమల్ని అత్యుత్తమంగా వివరించే ఒక జవాబును ప్రతి అంశానికి గుర్తుపెట్టండి.

గత ఏడు రోజులలో...

5. విచారముగా అనిపించడము:

- [0] నాకు విచారముగా అనిపించదు.
- [1] సగం కంటే తక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 3 లేదా తక్కువ), నాకు విచారముగా అనిపిస్తుంది.
- [2] సగం కంటే ఎక్కువ సమయాలలో (గత 7 రోజులలో 4 లేదా ఎక్కువ), నాకు విచారముగా అనిపిస్తుంది.
- [3] దాదాపు అన్ని సమయాలలో నాకు విచారముగా అనిపిస్తుంది.

దయచేసి 6 కాని 7 కాని పూర్తి చెయ్యండి (రెండూ కాదు)

6. ఆకలి తగ్గిపోవటము:

- [0] నా మామూలు ఆకలిలో మార్పు లేదు.
- [1] నేను మామూలుగా తినేదాని కన్నా ఓ మోస్తరు తక్కువ తరచుగా లేదా తక్కువ పరిమాణములో ఆహారము తింటాను.
- [2] నేను మామూలుగా తినేదాని కన్నా చాలా తక్కువ తింటాను మరియు వ్యక్తిగత ప్రయత్నముతో మాత్రమే తింటాను.
- [3] ఒక 24 గంటల సమయంలో నేను అరుదుగా తింటాను మరియు విపరీతమైన వ్యక్తిగత ప్రయత్నముతో లేదా ఇతరులు నన్ను తినమని నచ్చచెప్పిప్పుడు మాత్రమే తింటాను.

- లేదా -

7. ఆకలి పెరిగిపోవటము:

- [0] నా మామూలు ఆకలిలో మార్పు లేదు.
- [1] మామూలు కన్నా ఎక్కువ సార్లు తినవలసిన అవసరము నాకు ఉన్నట్లు భావిస్తాను.
- [2] నేను మామూలు కన్నా చాలా సార్లు మరియు/లేదా మామూలు కన్నా ఎక్కువ పరిమాణములో ఆహారము తింటున్నాను.
- [3] భోజన సమయములోను మరియు భోజనానికి భోజనానికి మధ్యలో కూడా అతిగా తినాలనే వాంఛ నాకు కలుగుతున్నది.

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

కృంగి పోయ్ లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)
(ఇంకా ఉంది)

గత ఏడు రోజులలో మిమల్ని అత్యుత్తమంగా వివరించే ఒక జవాబును ప్రతి అంశానికి గుర్తుపెట్టండి.

గత ఏడు రోజులలో...

దయచేసి 8 కాని 9 కాని పూర్తి చెయ్యండి (రెండూ కాదు)

8. బరువు తగ్గిపోవటము (గత 14 రోజులలో):

- [0] నా బరువులో నాకు మార్పులేదు.
- [1] నా బరువు స్వల్పంగా తగ్గిందేమో అని నాకు అనిపిస్తుంది.
- [2] నేను 1 కిలో లేదా ఎక్కువ తగ్గాను.
- [3] నేను 2 కిలోలు లేదా ఎక్కువ తగ్గాను.

- లేదా -

9. బరువు పెరగటము (గత 14 రోజులలో):

- [0] నా బరువులో మార్పులేదు.
- [1] నా బరువు స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అనిపిస్తుంది.
- [2] నేను 1 కిలో లేదా ఎక్కువ పెరిగాను.
- [3] నేను 2 కిలోలు లేదా ఎక్కువ పెరిగాను.

10. ఏకాగ్రత/నిర్ణయం తీసుకోవటము:

- [0] ఏకాగ్రతలో లేదా నిర్ణయం తీసుకొనే నా మామూలు శక్తిలో మార్పు లేదు.
- [1] నిర్ణయాలు తీసుకోనేటప్పుడు అప్పుడప్పుడు నేను సందేహిస్తాను లేదా నా మనస్సు పరిపరి విధాలుగా పోతున్నట్లు నాకు అనిపిస్తుంది.
- [2] అత్యధిక సమయాలలో, నా మనస్సు కేంద్రీకరించటానికి లేదా నిర్ణయం తీసుకోవటానికి చాలా అవస్థ పడుతుంటాను.
- [3] నేను చదవటానికి తగినంత ఏకాగ్రత పెట్టలేను లేదా చిన్న నిర్ణయాలను కూడా తీసుకోలేను.

11. నా గురించి నా అభిప్రాయము:

- [0] ఇతర వ్యక్తులతో సమానముగాను మరియు వారికున్నంత విలువ నాకు ఉన్నట్లు నన్ను నేను చూసుకుంటాను.
- [1] మామూలు కన్నా ఎక్కువగా నన్ను నేను నిందించుకుంటున్నాను.
- [2] ఇతరులకు నేను సమస్యలు కల్గిస్తానని నేను చాలా మటుకు నమ్ముతాను.
- [3] నాలో ఉన్న పెద్ద లేదా చిన్న లోపాల గురించి నేను ఇంచుమించుగా ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తుంటాను.

కృంగి పోయ్ లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)
(ఇంకా ఉంది)

గత ఏడు రోజులలో మిమల్ని అత్యుత్తమంగా వివరించే ఒక జవాబును ప్రతి అంశానికి గుర్తుపెట్టండి
గత ఏడు రోజులలో...

12. చావు లేదా ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచనలు:

- [0] చావు లేదా ఆత్మహత్య గురించి నేను ఆలోచించను.
- [1] నాకు జీవితము శూన్యముగా అనిపిస్తుంది లేదా బ్రతకాలా అని అనుమానము వస్తుంది.
- [2] నేను ఆత్మహత్య లేదా చావు గురించి వారములో చాలాసార్లు చాలా నిమిషాలు ఆలోచిస్తాను.
- [3] నేను ఆత్మహత్య లేదా చావు గురించి రోజులో చాలాసార్లు కొంత వివరముగా ఆలోచిస్తాను, లేదా నేను ఆత్మహత్య కోసము నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికలను చేసాను లేదా నా ప్రాణం తీసుకోవడానికి వాస్తవముగా ప్రయత్నించాను.

13. అన్నింటా ఆసక్తి:

- [0] ఇతర వ్యక్తుల పట్ల లేదా కార్యకలాపాల పట్ల నాకు మామూలుగా ఉన్న ఆసక్తిలో మార్పు లేదు.
- [1] నాకు వ్యక్తుల పట్ల లేదా కార్యకలాపాల పట్ల ఆసక్తి తగిన్నట్లు నేను గమనిస్తాను.
- [2] నేను పూర్వం అమలు చేసిన కార్యక్రమాలలో ఒకటి లేదా రెండింటి మీదనే ఆసక్తి ఉన్నట్లు నేను గమనిస్తాను.
- [3] నేను పూర్వం అమలు చేసిన కార్యక్రమాలలో వాస్తవంగా నాకు ఆసక్తి లేదు.

14. శక్తి స్థాయి:

- [0] నా మామూలు శక్తి స్థాయిలో మార్పు లేదు.
- [1] నేను మామూలు కన్నా చాలా సులభంగా అలసిపోతాను.
- [2] నా మామూలు రోజువారి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించటానికి లేదా ముగించటానికి నేను చాలా శ్రమపడవలసి వస్తుంది (ఉదాహరణ, బజారుకి వెళ్ళటము, ఇంటిపని, వంట చేయటము, లేదా పనికి వెళ్ళటము).
- [3] నా రోజువారి మామూలు కార్యకలాపాలను చాలా మటుకు నాకు శక్తి లేనందువలన నిజముగా నేను నిర్వర్తించలేను.

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

కృంగి పోయ్ లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)
(ఇంకా ఉంది)

గత ఏడు రోజులలో మిమల్ని అత్యుత్తమంగా వివరించే ఒక జవాబును ప్రతి అంశానికి గుర్తుపెట్టండి.

గత ఏడు రోజులలో...

15. నిదానమయి పోయినట్లు అనిపించడము:

- [0] నా మామూలు వేగముతోనే నేను ఆలోచిస్తాను, మాట్లాడుతాను, మరియు కదులుతాను.
- [1] నా ఆలోచన నిదానించినది లేదా నా స్వరము మార్పు లేదా భావ ప్రకటన లేకుండా ధ్వనిస్తున్నట్లు నాకు అనిపిస్తున్నది.
- [2] అత్యధిక ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పటానికి నాకు చాలా క్షణాలు పడుతుంది మరియు నా ఆలోచన తప్పకుండా నిదానించినది నాకు నమ్మకము.
- [3] నేను తరచుగా అత్యంత శ్రమ లేకుండా ప్రశ్నలకి జవాబులు ఇవ్వలేకపోతున్నాను.

16. ఆందోళనగా అనిపించడము:

- [0] నాకు ఆందోళనగా అనిపించదు.
- [1] నేను తరచు చికాకుగా అటు ఇటు తిరుగుతూ ఉంటాను, చేతులు మెలిపెట్టుతుంటాను, లేదా నేను కూర్చున్న విధానాన్ని మార్చాలి అని అనిపిస్తుంది.
- [2] నాకు తిరుగుతూ ఉండాలని ప్రేరణ కలుగుతుంది మరియు నేను ఓ మోస్తరు ఆందోళనగా ఉంటాను.
- [3] కొన్నిసమయాలలో, కుదురుగా కూర్చోని ఉండలేకపోతున్నాను మరియు అటు ఇటు పచార్లు చేయవలసి ఉంటుంది.

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005

©2000 A. John Rush, M.D.

గమనిక: ప్రతి అధ్యయనంకీ ఈ ప్రశ్నావళిని ఉపయోగించటానికి అనుమతి పొందండి.

కృంగి పోయే లక్షణాలకు సంబంధించిన త్వరిత జాబితా (16-అంశాలు) (స్వంత-నివేదిక) (QIDS-SR₁₆)
(ఇంకా ఉంది)

QIDS-SR16 స్కోరింగ్ పత్రము

QIDS-SR16 ని స్కోరు చేయటానికి:

- 4 నిద్ర అంశాలలో (పైన ఇచ్చిన 1-4) అత్యున్నత స్కోరు పొందిన ఏదో ఒక దానిని నమోదు చేయండి
అంశము 5
- ఆకలి/బరువు అంశాలలో (6-9) అత్యున్నత స్కోరు పొందిన ఏదో ఒక దానిని నమోదు చేయండి
అంశము 10
- అంశము 11
- అంశము 12
- అంశము 13
- అంశము 14
- మానసిక ప్రక్రియ ద్వారా కలిగే కండరాల చలనమునకు సంబంధించిన 2 అంశాలలో అత్యున్నత స్కోరు పొందిన ఏదో ఒక దానిని నమోదు చేయండి (15 మరియు 16)
- మొత్తం స్కోరు (శ్రేణి: 0-27)

US:ENG (United States/English) - IDSL Version 02.00 - 06 DEC 2005