

MADRS SJÄLVSKATTNING

Namn

Personnummer

Datum

سوالات زیر شامل چند عبارت مختلف درباره حالت‌های مختلفی است که یک فرد ممکن است داشته باشد. این عبارتها میزان مشکلات روانی را روی اعداد ۰ تا ۶ درجه‌بندی می‌کنند، عدد ۰ نشان می‌دهد که هیچ مشکلی وجود ندارد و عدد ۶ نشان می‌دهد که مشکل در شدیدترین حد ممکن است. دور عددی را خط بکشید که بهتر از همه حالت شما را در طول سه روز گذشته نشان می‌دهد. لازم نیست خیلی فکر کنید، سعی کنید جوابی را انتخاب کنید که در نگاه اول به نظر تان درست می‌رسد.

یادتان باشد که موقع جواب دادن در نظر بگیرید که در طول سه روز گذشته چطور بوده‌اید.

1. احساس غمگینی

در اینجا لطفاً مشخص کنید که وضعیت روحی‌تان چطور بوده است، آیا غمگین، افسرده و پُکر بوده‌اید. در نظر بگیرید که در طول سه روز گذشته چه احساسی داشته‌اید، آیا در این مدت احساسات گاهی بهتر و گاهی بدتر بوده، یا اینکه تقریباً همیشه یک جور بوده است، و مخصوصاً در نظر بگیرید که آیا وقتی اتفاق خوبی افتاده، احساساتان بهتر شده است یا نه.

0 بسته به شرایط ممکن است خوشحال یا غمگین باشم.

1

2 بیشتر وقتها غمگینم، اما گاهی احساس بهتری دارم.

3

4 همیشه غمگین و پُکر. چیزهایی که معمولاً خوشحالم می‌کردند، دیگر خوشحالم نمی‌کنند.

5

6 چنان احساس بدی دارم که نمی‌توانم بدترش را تصور کنم.

3. خواب

در اینجا لطفاً مشخص کنید که خوابتان چطور بوده است. در نظر بگیرید که در طول سه شب گذشته، چقدر خوابیده‌اید و خوابتان چقدر خوب بوده است. مشخص کنید که واقعاً چقدر خوابیده‌اید، جدای از اینکه آیا قرص خواب مصرف می‌کرده‌اید یا نه. اگر بیشتر از معمول خوابیده‌اید، روی عدد صفر علامت بزنید.

0 خوب و راحت و به اندازه‌ای که احتیاج دارم می‌خوابم. هیچ مشکل خاصی در به خواب رفتن ندارم.

1

2 کمی مشکل خواب دارم. گاهی سخت خوابم می‌بُرد و یا خوابم سبک و پریشان است.

3

4 هر شب دست کم دو ساعت کمتر از معمول می‌خوابم. چند بار در طول شب بیدار می‌شوم، حتی وقتی کسی مزاحم نمی‌شود.

5

6 خیلی بد می‌خوابم، و نمی‌توانم بیشتر از دو تا سه ساعت بخوابم.

4. اشتها

در اینجا لطفاً مشخص کنید که اشتهايتان (میلتان به غذا) چطور بوده است. به این فکر کنید که آیا اشتهايتان با حالت عادی تفاوتی داشته است. اگر اشتهايتان از حالت عادی بهتر بوده است، روی عدد صفر علامت بزنید.

0 اشتهايم همانطوری است که معمولاً بوده.

1

2 اشتهايم بدتر از معمول است.

3

4 تقریباً اصلاً اشتها ندارم.

5

6 اصلاً میلی به غذا خوردن ندارم. برای اینکه غذایی به بدنم برسد، دیگران باید متقاعد کنند که چیزی بخورم.

2. تشویش درونی

در اینجا لطفاً مشخص کنید که در طول سه روز گذشته، تا چه حد احساس تشویش و اضطراب داشته یا هراسان بوده‌اید. مخصوصاً توجه کنید که این احساسات چقدر شدید بوده‌اند و آیا گذرا بوده‌اند یا ماندگار.

0 کلاً آرام هستم.

1

2 گاهی مُشوش و دلواپس هستم.

3

4 اغلب اوقات دلم شور می‌زند و گاهی به شدت اضطراب بزم می‌دارد به طوری که به سختی می‌توانم آن را کنترل کنم.

5

6 به شدت مضطرب و هراسان هستم.

Summa denna sida:

8. بد بینی

این سؤال درباره این است که شما آینده‌تان را چطور می‌بینید و چقدر برای خودتان ارزش قائلید. در نظر بگیرید که چقدر خودتان را سرزنش کرده یا چقدر احساس گناه می‌کنید و اینکه آیا بیشتر از معمول نگران هستید مثلاً نگران وضعیت مالی یا سلامتی‌تان.

0 با خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنم. در کل تا حد زیادی از خودم راضی هستم.

1

2 گاهی خودم را سرزنش می‌کنم و فکر می‌کنم که از دیگران کمترم.

3

4 بیشتر وقتها به شکست‌هایم فکر می‌کنم و احساس می‌کنم که از بقیه کمتر و یا بدترم، با اینکه بقیه نظر دیگری درباره من دارند.

5

6 همه چیز را تاریک می‌بینم و به نظرم هیچ امیدی نیست. احساس می‌کنم آدم واقعاً بی‌ارزشی هستم و کسی مثل من را هرگز نمی‌توان به خاطر کارهای وحشتناکی که کرده بخشید.

5. میزان تمرکز

در اینجا لطفاً مشخص کنید که تا چه حد می‌توانید حواستان را جمع کرده و روی فعالیت‌های مختلف تمرکز کنید. به این فکر کنید که عملکردتان در کارهای مختلف که به درجات متفاوتی از تمرکز نیاز دارند چطور بوده است، کارهایی مثل خواندن متن‌های پیچیده، خواندن متن‌های آسان مثل خبرهای روزنامه، یا تماشای تلویزیون.

0 هیچ مشکلی در تمرکز کردن ندارم.

1

2 گاهی برایم سخت است که روی کارهایی تمرکز کنم که معمولاً برایم جالبند (مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون).

3

4 برایم خیلی سخت است که روی کارهایی تمرکز کنم که معمولاً لازم نیست هیچ تلاشی برایشان بکنم (مثل مطالعه یا حرف زدن با دیگران)

5

6 اصلاً نمی‌توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

6. قدرت عمل

در اینجا لطفاً مشخص کنید که قدرت عملتان چقدر است. آیا برایتان راحت است یا سخت است که کارهایی را که فکر می‌کنید باید انجام بدهید، شروع کنید، و چقدر باید به خودتان فشار بیاورید که بتوانید این کارها را انجام دهید.

- 0 شروع کارهای جدید اصلاً برایم مشکل نیست.
- 1 وقتی لازم است که کاری بکنم، برایم شروعش سخت‌تر از معمول است.
- 3 حتی شروع کارهای ساده‌ای که گمابیش کارهای روزمره حساب می‌شوند هم برایم خیلی سخت است.
- 5 حتی انجام ساده‌ترین کارهای روزمره هم برایم غیرممکن است.
- 6

7. علایق

در اینجا لطفاً مشخص کنید که دنیای اطرافتان و افراد دیگر چقدر برایتان جالب هستند و نیز کارهایی که معمولاً شما را خوشحال می‌کنند و از آنها لذت می‌برید.

- 0 آنچه در دنیای اطرافم می‌گذرد برایم جالب است، و تعامل با دنیای اطراف و دیگران به من احساس شادی و نشاط می‌دهد.
- 1 حالا کمتر به چیزهایی که قبلاً برایم جالب بودند، علاقه دارم. نسبت به قبل برایم سخت‌تر است که احساس خوشحالی کنم و یا عصبانی بشوم، حتی وقتی که منطقی است که خوشحال یا عصبانی بشوم.
- 3 دنیای اطرافم، حتی دوستان و آشنایانم، دیگر برایم جالب نیستند.
- 5 من دیگر هیچ احساسی ندارم. به طور دردناکی نسبت به همه چیز بی‌تفاوتم، حتی نسبت به خانواده و دوستان نزدیکم.
- 6

9. میل به زندگی

این سؤال درباره علاقه شما به زندگی است و اینکه آیا از زندگی خسته شده‌اید. آیا به خودکشی فکر کرده‌اید و اگر چنین است، تا چه حد آن را یک راه چاره واقعی در نظر می‌گیرید؟

- 0 علاقه‌ام به زندگی در حد طبیعی هست.
- 1 زندگی خیلی با ارزش به نظر نمی‌رسد اما هنوز آرزو نمی‌کنم که کاش مرده بودم.
- 3 خیلی وقتها فکر می‌کنم که اگر مرده بودم بهتر بود، و با اینکه واقعاً دلم نمی‌خواهد خودم را بکشم، گاهی احساس می‌کنم که خودکشی ممکن است بهترین راه چاره باشد.
- 5 واقعاً معتقدم که تنها راه چاره من این است که بمیرم، و خیلی به این فکر می‌کنم که چطور می‌توانم به بهترین وجه به زندگی خود پایان دهم (خودم را بکشم).
- 6

NEDANSTÅENDE Fylls i av Vårdpersonal

Summa denna sida:

Summa föregående sida:

Totalpoäng