

The Scale-Bangla

ক্যালগেরি ডিপ্ৰেশন স্কেল ফর সিজোফ্রেনিয়া

Copyright © 2018 {Dr. D. Addington} All Rights Reserved

সাক্ষাৎকারগ্রহণকারীর প্রতি : প্রথম প্রশ্নটি যেভাবে লেখা আছে সেভাবে জিজ্ঞেস করুন। পূর্ববর্তী প্রশ্নের উত্তরের বিষয়ে পরিষ্কার ধারণা পেতে আরও প্রশ্ন করতে পারেন বা প্রশ্নটি স্পষ্ট করে ব্যাখ্যা করতে পারেন। অন্যকোন সময়সীমা উল্লেখ না থাকলে পূর্ববর্তী দুই সপ্তাহ ধরতে হবে। বি.দ্র. শেষোক্ত ৯ নং প্রশ্ন পুরো সাক্ষাৎকার এর পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে নির্ণয় করতে হবে।

১. বিষন্নতা : গত দুই সপ্তাহ ধরে আপনার মন কেমন ছিলো? আপনি কি স্বাভাবিক সময়ের মত উৎফুল্ল ছিলেন নাকি সম্প্রতি খুব বিষন্ন বা মনমরা ছিলেন? বিগত দুই সপ্তাহে প্রতিদিন কতক্ষণ আপনার এমন লেগেছিল (নিজের ভাষায় বর্ণনা করুন)? সারাদিন কি এমন লেগেছিল?

০.অনুপস্থিত।

১.মৃদু:প্রশ্ন করার প্রেক্ষিতে কিছুটা বিষাদ বা নিরুৎসাহ প্রকাশ করেন।

২.মার্বারি:গত দুই সপ্তাহে প্রতিদিন অর্ধেক সময় অবধি স্পষ্টত মন খারাপ ছিলো।

৩.তীব্র:প্রতিদিন অর্ধেক সময়ের চেয়ে বেশি সময় ধরে লক্ষণীয়ভাবে মন খারাপ ছিলো যা স্বাভাবিক চলাফেরা এবং সামাজিক কাজকর্মকে বাধাগ্রস্ত করত।

২.আশাহীনতা:আপনার ভবিষ্যতকে আপনি কিভাবে দেখেন? আপনার কি কোনো ভবিষ্যৎ আছে?নাকি জীবন খুব আশাহীন মনে হয়? আপনি কি হাল ছেড়ে দিয়েছেন নাকি এখনো চেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার কিছু কারন আছে?

০.অনুপস্থিত।

১.মৃদু:বিগত দুই সপ্তাহে মাঝে মাঝে নিরাশ বোধ করতেন কিন্তু এখনো ভবিষ্যতের আশা কিছুটা আছে।

২.মার্বারি: বিগত ২ সপ্তাহ অনবরত মার্বারি মাত্রার আশাহীনতা বোধ করেছিলেন। বোঝানো হলে মেনে নেন যে, অবস্থার উন্নতির সম্ভাবনা আছে।

৩.তীব্র: নিরবিচ্ছিন্ন এবং পীড়াদায়ক আশাহীনতা।

৩.আত্ম-অবমূল্যায়ন: অন্যদের তুলনায় আপনার নিজের সম্পর্কে আপনার মতামত কী? অন্যদের চেয়ে ভালো, অন্যদের মত অতটা ভালো না,নাকি অন্যদের মতই? আপনার কি নিজেকে হীন এমনকি মূল্যহীন মনে হয়?

০.অনুপস্থিত।

১.মৃদু: কিছুটা হীনতা বোধ হয় তবে মূল্যহীন মনে হয় না।

২.মার্বারি: উত্তরদাতা ৫০ শতাংশের কম সময় ধরে নিজেকে মূল্যহীন মনে করে।

৩.উত্তরদাতা ৫০ শতাংশের বেশি সময় ধরে নিজেকে মূল্যহীন মনে করেন। আপত্তি জানালে ভিন্ন কিছু মেনে নিতে পারেন।

৪.দোষারোপ বিষয়ক চিন্তা: আপনার কি মনে হয় যে,আপনাকে কোনকিছুর জন্য দোষারোপ করা হচ্ছে বা এমনকি ভুলভাবে অভিযুক্ত করা হচ্ছে? কি ব্যাপারে? (ন্যায়সঙ্গত দোষ বা অভিযোগ অন্তর্ভুক্ত করবেন না। অপরাধবোধ বিষয়ক বন্ধমূল ভ্রান্তবিশ্বাস (ডিলুশন) বাদ দিতে হবে)

০.অনুপস্থিত।

১.মৃদু: উত্তরদাতা ৫০ শতাংশ এর কম সময় ধরে মনে করেন যে, অন্যরা তাকে দোষারোপ করছে তবে অভিযুক্ত করছে মনে করেন না।

২.মার্বারি: উত্তরদাতা সবসময় মনে করেন যে তাকে দোষারোপ করা হচ্ছে এবং/অথবা মাঝে মাঝে মনে করেন যে তাকে অভিযুক্ত করা হচ্ছে।

৩.তীব্র:উত্তরদাতা সবসময় মনে করেন যে তাকে অভিযুক্ত করা হচ্ছে। দ্বিমত পোষণ করলে মেনে নেন যে বিষয়টি তা নয়।

৫.অস্বাভাবিক অপরাধবোধ: আপনি কি অতীতের ছোটখাট কাজের জন্য নিজেকে দোষারোপ করেন? আপনি কি মনে করেন এইসব ব্যাপার চিন্তিত হওয়ার মতো?

০.অনুপস্থিত।

১.মৃদু: উত্তরদাতা মাঝে মাঝে সামান্য ত্রুটি নিয়ে অতিরিক্ত অপরাধবোধে ভোগেন তবে তা ৫০ শতাংশ এর কম সময় ধরে।

২.মাঝারি: উত্তরদাতা সাধারণত (৫০ শতাংশ এর বেশি সময় ধরে) অতীতের কাজকর্মের জন্য অপরাধবোধে ভোগেন এবং অতীতের ঘটনার গুরুত্বকে অতিরঞ্জিত করেন।

৩.তীব্র: উত্তরদাতা মনে করে যে,যা কিছু ভুল হয়েছে তার জন্য তিনিই দোষী এমনকি এতে যদি তার কোন দোষ নাও থাকে।

৬.সকালবেলার বিষন্নতা: বিগত দুই সপ্তাহ যাবত আপনি যখনই বিষন্নতা বোধ করেছেন তখন দিনের কোন একটি নির্দিষ্ট সময়ে কি বিষন্নতাবোধ বেড়ে যেত বলে লক্ষ্য করেছেন ?

০. অনুপস্থিত: কোন বিষন্নতা নেই।

১.মৃদু: বিষন্নতা আছে তবে সারাদিন কোন পরিবর্তন নেই।

২. মাঝারি: উত্তরদাতা স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলেন যে, বিষন্নতা সকালে বেড়ে যায়।

৩. তীব্র: সকালে বিষন্নতা লক্ষণীয়ভাবে বেড়ে যায় যা কাজকর্ম সম্পাদন বাধাগ্রস্ত করে তবে বিকেলের দিকে উন্নতি হয়।

৭.সকাল সকাল জেগে উঠা: আপনি সাধারণত যে সময়ে সকালে ঘুম থেকে উঠেন তার আগে ঘুম ভেঙ্গে যায় কি?সপ্তাহে এটা কতবার ঘটে?

০.অনুপস্থিত: সকাল সকাল ঘুম ভাঙ্গে না।

১.মৃদু: কখনো কখনো (সপ্তাহে ২ বার বা তার কম) ঘুম থেকে জাগার স্বাভাবিক সময় বা অ্যালার্ম বেজে উঠার ১ ঘন্টা বা তারও বেশি সময় আগে ঘুম ভেঙ্গে যায়।

২.মাঝারি: প্রায়ই (সপ্তাহে ৫ দিন পর্যন্ত) ঘুম থেকে জাগার স্বাভাবিক সময় বা অ্যালার্ম বেজে উঠার ১ ঘন্টা বা তারও বেশি সময় আগে ঘুম ভেঙ্গে যায়।

৩. তীব্র: প্রতিদিন ঘুম থেকে জাগার স্বাভাবিক সময়ের ১ ঘন্টা বা তারও বেশি সময় আগে ঘুম ভেঙ্গে যায়।

৮.আত্মহত্যা: আপনার কি জীবনকে অর্থহীন মনে হতো? কখনও কি জীবন শেষ করে দেওয়ার কথা ভেবেছিলেন? কিভাবে এটা করা যায় তা কি চিন্তা করেছিলেন? কখনও কি সত্যিকারভাবে চেষ্টা করেছিলেন?

০.অনুপস্থিত

১.মৃদু: প্রায়ই মৃত্যুকে অধিকতর মঙ্গলজনক মনে হত, কখনও কখনও আত্মহত্যার চিন্তা আসত।

২.মাঝারি: ভেবেচিন্তে আত্মহত্যার পরিকল্পনা করেছিলেন তবে আত্মহত্যার কোন চেষ্টা করেননি।

৩.তীব্র: জীবন শেষ করার জন্য আত্মহত্যার চেষ্টা করেছিলেন(তবে আকস্মিকভাবে কেউ টের পেয়ে যাওয়ায় বা অকার্যকর পদ্ধতির কারণে ব্যর্থ হয়েছিলেন।

৯.লক্ষণীয় বিষয়: সাক্ষাৎকার গ্রহণের পুরোটা সময় জুড়ে সাক্ষাৎকারগ্রহণকারীর পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে নির্ধারণ করা হয়। সাক্ষাৎকার গ্রহণকালীন যথাযথ সময়ে "আপনার কি কান্না পায়" এই প্রশ্নটি করলে পর্যবেক্ষণের সুবিধার্থে তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

০.অনুপস্থিত

১.মৃদু: আবেগ-নিরপেক্ষ আলোচনার সময়েও কখনো কখনো উত্তরদাতাকে দুঃখ-ভারাক্রান্ত এবং শোকার্ত মনে হয়।

২. মাঝারি: সাক্ষাৎকার গ্রহণের পুরোটা সময় উত্তরদাতা দুঃখ-ভারাক্রান্ত এবং শোকার্ত ছিলেন, এবং বিষন্ন একঘেয়ে কণ্ঠে কথা বলছিলেন এবং কখনো কখনো অশ্রুসজল বা কাঁদে কাঁদে ছিলেন।

৩. তীব্র: বেদনাদায়ক বিষয়ে কথা বলার সময় উত্তরদাতার কণ্ঠরোধ হয়ে আসে,ঘনঘন দীর্ঘশ্বাস ফেলেন এবং কান্নাকাটি করেন,অথবা যদি সাক্ষাৎকারগ্রহীতা এই ব্যাপারে নিশ্চিত হন যে, তিনি নিরবিচ্ছিন্নভাবে দুঃখে স্তব্ধ অবস্থায় থাকেন।

Translated by:

Dr. Faijul Islam

National Institute Of Mental Health,

Dhaka, Bangladesh.

Email: faijulbd88@gmail.com

