

स्कीजोफ्रीनिया के लिए कैलगैरी उदासी पैमाना

प्रश्नकर्ता— पहला सवाल उसी तरह पूछें जैसा लिखा गया है। आगे आने वाले प्रश्नों के प्रकारों को अपने अनुसार प्रयोग करें। अगर बताया न जाये तो समय—सीमा पिछले दो हफ्तों को माना जाए। नोट— अंतिम श्रेणी नं० 9, सम्पूर्ण साक्षात्कार के अवलोकन पर आधारित है।

1. **उदासी** :- आप अपने पिछले दो हफ्तों के मूड का वर्णन किस प्रकार करेंगे? क्या हाल ही में आप खुश या उदास या दुखी रहे हैं? पिछले दो हफ्तों में कितनी बार, हर दिन? पूरा दिन?

0 अनुपस्थित

1. हल्का— प्रश्न करने पर थोड़ा दुख या हल्की उदासी व्यक्त करना।
 2. मध्यम— स्पष्ट उदास मूड लगातार आधे समय तक पिछले दो हफ्तों से बने रहना, रोजाना होना।
 3. अत्याधिक— अत्याधिक उदास मूड लगातार रोजाना आधे समय तक जोकि सामान्य गतिविधियाँ और सामाजिक क्रियाओं में बाधा पहुंचाएं।
2. **निराशा** :- आप अपना भविष्य कैसे देखते हैं? क्या आप कोई भविष्य देख सकते हैं? या क्या जिन्दगी काफी निराशापूर्ण नजर आती है? क्या आपने उम्मीद छोड़ दी है या अभी भी कोई कारण है प्रयास करने का?

0 अनुपस्थित

1. हल्का— पिछले दो हफ्तों में कभी कभार निराशा महसूस हुई है फिर भी भविष्य के लिए कुछ आशा बाकी है।
 2. मध्यम— पिछले दो हफ्तों से लगातार थोड़ी निराशा का अहसास रहा है, चीजों के अच्छे होने की सम्भावनाओं के लिए मनाया जा सकता है।
 3. अत्याधिक— परेशान करने वाली निराशा का लगातार अहसास होना।
3. **अयोग्य** :- दूसरों की तुलना में आपका खुद के बारे में क्या विचार है? क्या आप दूसरों से अच्छा महसूस करते हैं, या उनसे कम अच्छा या उनके जैसा ही महसूस करते हैं? क्या आप दूसरों से छोटा या फिर बेकार महसूस करते हैं?

0 अनुपस्थित

1. हल्का— थोड़ा छोटा महसूस करना, अयोग्यता की हद तक नहीं।
2. मध्यम— अयोग्य महसूस करना, पचास प्रतिशत के समय से कम।
3. अत्याधिक— अयोग्य महसूस करना, पचास प्रतिशत के समय से अधिक। शायद चुनौती से इसका उल्टा होने के लिए मनाया जा सके।

4. **दूसरों द्वारा दोषी/आरोपी ठहराए जाने का विचार आना :-** क्या आपको ऐसा विचार आता है कि आपको किसी चीज के लिए दोषी ठहराया एवं गलत कार्य के लिए आरोप लगाया जाता है? किसके लिए? (सही दोषीकरण एवं आरोप को दर्ज न करें, दोष के डिल्यूजन को छोड़ दें)

0 अनुपस्थित

1. हल्का— व्यक्ति दोषी महसूस करता है पर गलत कार्य के लिए आरोपी नहीं, पचास प्रतिशत से कम समय।
2. मध्यम— लगातार दोषी महसूस करना या/और कभी-कभार गलत कार्य के लिए आरोपी होने का विचार आना।
3. अत्याधिक— लगातार गलत कार्य के लिए आरोपी होने का विचार रहना, चुनौती देने पर समझना कि ऐसा नहीं है।

5. **रोगात्मक ग्लानी :-** भूतकाल में खुद के द्वारा की गयी चीजों के लिए क्या आप अपने आप को दोषी ठहराते हैं? क्या आप सोचते हैं कि आप इतनी चिंता करने के योग्य हैं।

0 अनुपस्थित

1. हल्का— व्यक्ति कभी-कभार किसी छोटे से घृणित कार्य के लिए अत्याधिक दोषी महसूस करता है, किन्तु पचास प्रतिशत से कम समय के लिए।
2. मध्यम— व्यक्ति ज्यादातर (पचास प्रतिशत समय से अधिक) दोषी महसूस करता है जिसके महत्व को वह बढ़ा चढ़ाकर देता है।
3. अत्याधिक— व्यक्ति ज्यादातर अपने आप को दोषी ठहराता है उन सभी चीजों के लिए जो भूतकाल में गलत हुईं जबकि उनमें उसकी गलती नहीं थी।

6. **प्रातःकालीन उदासी:-** पहले दो हफ्तों में जब आपने उदासी महसूस की तब क्या ध्यान दिया कि उदासी पूरे दिन के किसी विशेष समय में अधिक खराब हो जाती है।

0 अनुपस्थित—

1. हल्का— उदासी है किन्तु दैनिक परिवर्तन नहीं है।
2. मध्यम— स्वतः बताया जाए कि उदासी सुबह के समय अधिक खराब होती है।
3. अत्याधिक— सुबह के समय अत्याधिक खराब हुई उदासी, जो कार्य में बाधा पहुंचाए तथा शाम के समय सही हो जाए।

7. **पहले उठना :-** क्या आप अपने सुबह के सामान्य समय से पहले उठ जाते हैं? एक सप्ताह में ये कितनी बार होता है?

0 अनुपस्थित—

1. हल्का— कभी-कभार उठना (हफ्ते में दो बार तक) अपने सामान्य उठने के समय से या अलार्म समय से एक घंटा पहले उठना।
2. मध्यम— अधिकतर पहले उठना (हफ्ते में पाँच बार तक) अपने सामान्य उठने के समय से या अलार्म समय से एक घंटा या ज्यादा पहले उठना।

3. अत्याधिक— रोजाना अपने सामान्य समय से एक घंटा या ज्यादा पहले उठना।

8. आत्महत्या :- क्या आपको यह महसूस हुआ है कि जिन्दगी जीने लायक नहीं है? क्या आपने इसे खत्म करने जैसा महसूस किया है? आप आगे क्या करने का सोचते हैं? क्या आपने वास्तविकता में प्रयास किया है?

0 अनुपस्थित—

1. हल्का— अधिकतर विचारों का आना—मर जाते तो अच्छा होता या कभी—कभार आत्महत्या का विचार
2. मध्यम— जानबूझकर आत्महत्या के बारे में एक योजनाबद्ध तरीके के साथ सोचना, परन्तु कोशिश नहीं की हो।
3. अत्याधिक— आत्महत्या की कोशिश जो कि मर जाने के लिए की जाए (संयोगवश खोज या अयोग्य साधन)

9. देखी गयी उदासी :- (पूरे साक्षात्कार के अवलोकन पर आधारित) क्या आप रोने जैसा महसूस करते हैं? इस प्रश्न को साक्षात्कार में सही जगहों पर पूछने से “देखी गयी उदासी” के बारे में उपयुक्त जानकारी प्राप्त हो सकती है।

0 अनुपस्थित—

1. हल्का— व्यक्ति दुःखी लगता है और शोकाकुल रहता है, उन साक्षात्कार के भाग के दौरान भी जबकि उससे मानसिक रूप से निष्पक्ष विचार विमर्श किया जा रहा हो।
2. मध्यम— व्यक्ति दुःखी लगता है और शोकाकुल रहता है पूरे साक्षात्कार के दौरान, साथ में निराशाजनक बातें निराश ढंग से करता है तथा आँसू आते हैं या आने को होते हैं।
3. अत्याधिक— परेशान करने वाले विषय पर व्यक्ति का दम घुटता है, अधिकतर आह भरता है और खुले में रोता है या लगातार दयनीय स्थिति में रहता है अगर साक्षात्कर्ता को यकीन हो कि यह मौजूद है।