

The Scale - Tagalog

Para sa Magtatanong: Itanong ang una ayon sa pagkakasulat. Magbigay din ng karagdagang katanungan na maaring magpatunay sa kanyang mga sagot. Ang takdang oras dito ay 2 linggo na ang nakakaraan o kung ano man ang sinasaad. Paalala: ang huling bilang 9, ay ayon sa kabuuang mga napuna ng pagsisisyasat.

1. Matinding Kalungkutan (Depression):

Papaano mo maisasalarawan ang iyong pakiramdam mula 2 linggo na ang nakakaraan? Ikaw ba ay may kaiga-igayang pakiramdam o labis ang iyong kalungkutan o medyo naging mabagal at walang gana ang iyong pakiramdam? Ng mga nakaraang 2 linggo, gaano kadalas (sariling pananalita) sa araw-araw? buong araw?

- 0 wala
1. Bahagya Nakapaglarawan ng kaunting kalungkutan o pagsawalang kibo ng tinatanong.
2. Katamtaman Naipakita ang kalungkutan hanggang sa kalagitnaan ng dalawang linggo, nakikita ito halos araw-araw.
3. Labis Ang sobrang kalungkutan ay nailalarawan ng halos buong araw at ito ay nagiging sagabal sa araw-araw na pagkilos at pakikihalubilo sa mga tao.

2. Kawalan ng Pag-asa (Hopelessness):

Papaano mo nakikita ang iyong sarili sa panghinaharap? Nakikita mo bang may nakalaan sa yo sa darating na panahon? o ikaw ay medyo nawalan ng pag-asa sa buhay? Ikaw ba ay tuluyan ng nawalan ng pag-asa o sa tingin mo may dahilan pa upang sumubok muli?

- 0 wala
1. Bahagya May pagkakataong nakaramdam ng kawalan ng pag-asa ng nakaraang linggo ngunit naipakita ang pagkakaroon ng pag-asa para sa hinaharap.
2. Katamtaman Tuloy-tuloy ang pagkakataong nawawalan ng pag-asa sa buhay noong nakaraang linggo, nguni't maaring matulungan at may kakayahang isipin na may igaganda pa ang buhay na kanyang haharapin.
3. Labis Toloy-tuloy at nakakabalam na pag-iisip ng kawalan ng pag-asa sa buhay.

3. Pagmalit sa Sarili (self depreciation)

Ano ang iyong pananaw sa sarili kung ihahambing sa ibang tao? Ikaw ba ay may magaanang pakiramdam, o hindi ganoong kaganda o kasingtulad lamang ng ibang tao ang pagtingin mo sa iyong sarili? Ikinahihiya mo ba ang iyong sarili o sa tingin mo ay walang halaga ang iyong sarili?

0 wala

1. Bahagya May kaunting pagkahiyang nararamdaman sa sarili ngunit hindi aabot sa pagkawalang halaga sa sarili.
2. Katamtaman Nararamdaman niya ang pagiging walang halaga ngunit aabot sa kalahati ng panahong inoobserbahan.
3. Labis Kadalasang nararamdaman ang pagiging walang halaga at ito ay kanyang aaminin.

4. Pagkabagabag sa mga bagav-bagav (Guilty Ideas of Reference):

Naramdaman mo bang ikaw ay sinisi sa isang bagay o napagbintangan? Tungkol saan? (Hindi kasali ang mga makatwirang sisi o bintang. Ihiwalay ang mga "delusyon" na nauukol sa pagkabagabag.

0 wala

1. Bahagya Ang pasyente ay nakakaramdam na pinagbintangan ngunit hindi inakusahan na hindi hihigit sa 50% ng takdang oras.
2. Katamtaman Palaging pagkaramdam na sinisisi at may mga oras na iniisip na siya ay inakusahan.
3. Labis Palaging iniisip na siya ay inaakusahan at kung tinatanong ay hindi ito inaamin.

5. Pagkabagabag ng damdamin na maaaring ituring na sakit (Pathological Guilt):

May mga oras ba na sinisisi mo ang iyong sarili tungkol sa mga malaliit na bagay na nagawa mo sa nakaraan? Sa tingin mo ba ay dapat mo itong bigyan ng panahon?

- 0 wala
- 1. Bahagya Ang pasyente, kung minsan ay sobrang nababagabag sa mga maliliit na bagay, nguni't hindi hihigit sa 50% ng nakatakdang oras.
- 2. Katamtama n Ang pasyente ay kadalasang (higit sa 50% ng nakatakdang oras) nakakaramdam ng pagkabagabag ukol sa mga nagawang bagay sa nakaraan kung saan ang kahalagahan nito ay kanyang pinalalala.
- 3. Labis Ang pasyente ay nakakaisip na siya ay dapat sisihin sa lahat ng mga maling bagay na nangyari, kahit na hindi niya kasalanan.

6. Matinding Kalungkutan na nadarama sa Umaga (Morning Depression):

Nang Nakadama ka ng matinding kalungkutan sa nakaraan 2 linggo, napapansin mo ba na lumalala ang pakiramdam mo ano mang oras ng araw?

- 0 wala Walang kalungkutan
- 1. Bahagya May kalungkutan na walang pagbabago umaga man o gabi.
- 2. Katamtama n Ang kalungkutan na nadarama ay mas matindi sa umaga.
- 3. Labis Ang kalungkutan na nadarama ay malala sa umaga na apektado ang pagkilos, subalit bumubuti naman sa gabi.

7. Maagang Pag-gising (Early Wakening):

Nagigising ka ba ng mas maaga kaysa sa karaniwan mong gising? Ilang beses itong nararanasan sa isang linggo?

- 0 wala Walang maagang pag-gigising
- 1. Bahagya Paminsan - minsan pag-gising (hanggang 2 beses sa isang linggo) 1 oras o higit pa sa karaniwang mong gising.
- 2. Katamtama n Kadalasang nagigising ng umaga (hanggang 5 beses sa isang linggo) 1 oras o higit pa sa karaniwang gising.
- 3. Labis Awar - araw na paggising isang oras o higit pa sa karaniwang paggising.

8. Pagkitil ng sariling buhay (Suicide):

Nararamdaman mo ba na ang buhay ay walang kabuluhan? Naisip mo bang tapusin na lang ang lahat? Ano ang naisip mong gawin? Sinubukan mo ba?

- 0 wala
- 1. Bahagya Kalimitang pag-iisip na mas mabuti pa ang mamatay, pa ang mamatay, o paminsan-minsan pag-iisip ng pagpapatiwakal.
- 2. Katamtaman Totohanang nagpaplano ng pagpapakamatay, subali't hindi sinubukan.
- 3. Labis Sinubukang magpatiwakal upang kitilin ang buhay (subali't natagpuan kaagad o hindi sapat ang paraan)

9. Matinding Kalungkutan na Kapuna-puna (Observed Depression):

Batay sa mga nakikita ng nagsisisyasat sa buong oras ng pag-iinterbyu. Ang katanungang "Naiiyak ka ba?" kung gagamitin sa tamang oras, habang nag-iinterbyu ay maaaring makapagpalabas ng mahalagang impormasyon sa ginagawang obserbasyon.

- 0 wala
- 1. Bahagya Ang pasyente ay mukhang malungkot at ang itsura ay parang namatayan, kahit na ang pinag-uusapan ay hindi naman nakakalungkot.
- 2. Katamtaman Ang pasyente ay mukhang malunngkot at ang itsura ay parang namatayan sa buong oras ng interbyu, kung saan walang pagbabago sa tono ng boses at lumuluha o napapaluha kung minsan.
- 3. Labis Ang pasyente ay nasasamid sa mga usaping napakalungkot, madalas na napapabuntung-hininga at tahasangumiiyak, o kaya nama'y pirming natulala at kung ito ay nasisiguro ng nagsisisyasat.

Translated by:

Dr. Felicitas A. Soriano
Department of Psychiatry
UERM - Memorial Medical Center
Aurora Boulevard, Quezon City
Philippines 1113
Tel. 716-18-48

