

کیلگیری ڈپریشن پیانہ شیڈ فرینیا کے لئے

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

انٹرویو کرنے والا: پہلا سوال ویسے ہی پوچھنا ہے جیسا لکھا گیا ہے۔ مزید تحقیقاتی سوال اپنے حساب سے استعمال کریں۔ دورانہ پچھلے دو ہفتوں کو مانا جائے اگر مقررہ کیا گیا ہو۔ آخری سوال نمبر 9 پورے انٹرویو کے مشاہدے پر مبنی ہے۔

I. ڈپریشن / اداسی: آپ اپنے پچھلے دو ہفتوں کے مزاج کو کس طرح بیان کریں گے؟ کیا آپ محقoul حد تک خوشگوار موڈ میں رہتے ہیں یا حال ہی میں آپ بہت اداس یا دکھی رہے؟ پچھلے دو ہفتوں میں آپ نے روزانہ کتنا زیادہ (اپنے الفاظ) محسوس کیا؟ پورا دن؟

0. موجود نہیں

1. معمولی سوال کرنے پر کچھ اداسی یا حوصلہ شکنی کا اظہار کرے

2. درمیانہ واضح اداسی جو کہ پچھلے دو ہفتوں میں آدھے وقت تک مستقل موجود رہی: روزانہ موجود رہی

3. شدید واضح اداسی جو کہ روزانہ آدھے سے بھی زیادہ وقت تک مستقل موجود رہی، جس نے جسمانی حرکات اور سماجی کام کاج میں مداخلت کی

II. ناامیدی: آپ کو اپنا مستقبل کیسا نظر آتا ہے؟ کیا آپ کوئی مستقبل دیکھ سکتے ہیں؟ یا زندگی کافی حد تک ناامیدگتی ہے؟ کیا آپ نے ہار مان لی ہے یا اب بھی کوشش کرنے کی کوئی وجہ نظر آتی ہے؟

0. موجود نہیں

1. معمولی گزشتہ دو ہفتوں میں کبھی کبھار ناامیدی محسوس ہوئی مگر اب بھی مستقبل کے لئے کچھ حد تک امید ہے

2. درمیانہ پچھلے ہفتے میں درمیانے درجے کی ناامیدی کا احساس مستقل طور پر رہا لیکن قابل کیا جاسکتا تھا کہ چیزوں کے بہتر ہونے کا امکان موجود ہے

3. شدید مسلسل اور پریشان کن ناامیدی کا احساس

III. کھداری: دوسروں کے مقابلے میں آپ کی اپنے بارے میں کیا رائے ہے؟ آپ اپنے آپ کو دوسروں سے بہتر، اتنے اچھے نہیں یا دوسروں جیسا ہی محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ خود کو کمتر یا بے وقعت سمجھتے ہیں؟

0. موجود نہیں

1. معمولی کچھ احساس کمتری، بے وقعت ہونے کے احساس کی حد تک نہیں

2. درمیانہ فرد بے وقعت محسوس کرتا ہے لیکن 50 فیصد سے کم وقت

3. شدید فرد بے وقعت محسوس کرتا ہے، 50 فیصد سے زیادہ وقت اس بات کے لیے چیلنج کیا جاسکتا ہے کہ وہ تسلیم کر لے کہ ایسا نہیں ہے

IV. دوسروں کی طرف سے مجرم ٹھہراے جانے کے خیالات: کیا آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو کسی بات کے لئے قصور وار ٹھہرایا جا رہا ہے یا آپ پر غلط الزام لگایا جا رہا ہے؟ کس بارے میں؟ (جس الزام کا جو از موجود ہے اسے شامل نہ کریں۔ احساس جرم کے delusion کو شامل نہ کریں)۔

0. موجود نہیں

1. معمولی فرد قصور وار محسوس کرتا ہے مگر ملزم نہیں، 50 فیصد سے کم وقت

2. درمیانہ مستقل طور پر قصور وار ہونے کا احساس اور / یا کبھی کبھار ملزم ٹھہرا لے جانے کا احساس

3. شدید مستقل ملزم ٹھہرا لے جانے کا احساس رہا، چیلنج کیے جانے پر تسلیم کرے کہ ایسا نہیں ہے

V. بیماری کی حد تک احساس جرم: کیا آپ ان معمولی چیزوں کے لئے خود کو الزام دیتے ہیں جو آپ نے ماضی میں کی ہو؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ اسی لائق ہیں کہ ان باتوں کو لے کر اتنے فکر مند ہوں؟

0. موجود نہیں

1. معمولی فرد کبھی کبھار معمولی غلطی پر ضرورت سے زیادہ احساس جرم محسوس کرتا ہے لیکن 50 فیصد سے کم وقت

2. درمیانہ فرد کو عام طور پر (50 فیصد سے زیادہ وقت کے لئے) ماضی کے اعمال کو لے کر احساس جرم ہوتا ہے، جس کی اہمیت کو اس نے بڑھا چڑھا کر بیان کیا

3. شدید ہر وہ چیز جو کہ غلط ہوئی ہے، اکثر اس کے لئے فرد اپنے آپ کو الزام دیتا ہے، جبکہ اس کی غلطی نہ بھی ہو

کیلگری ڈپریشن پیانہ شیڈول فرینیا کے لئے

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

VI. صبح کے وقت ڈپریشن: جب آپ نے پچھلے دو ہفتوں میں شدید اداسی محسوس کی تو کیا آپ نے نوٹ کیا کہ اداسی دن کے کسی خاص حصے میں بدتر ہو جاتی ہے؟

0. موجود نہیں اداسی / ڈپریشن نہیں ہے
1. معمولی ڈپریشن موجود ہے مگر صبح کے وقت ڈپریشن بدتر نہیں ہوتا
2. درمیانہ بغیر پوچھے ہی بتایا کہ صبح میں ڈپریشن بدتر ہوتا ہے
3. شدید ڈپریشن صبح کے اوقات میں نمایاں طور پر بدتر رہا اور کارکردگی بھی خراب رہی جو شام کے اوقات میں بہتر ہو جاتی ہے

VII. جلدی اٹھنا: کیا صبح آپ اپنے معمول سے پہلے اٹھ جاتے ہیں؟ ایک ہفتے میں ایسا کتنی بار ہوتا ہے؟

0. موجود نہیں صبح معمول کے وقت سے پہلے آنکھ نہیں کھلتی
 1. معمولی کبھی کبھار (ہفتے میں دو بار تک) معمول کے وقت سے یا الارم سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی پہلے اٹھ جاتے ہیں
 2. درمیانہ اکثر (ہفتے میں پانچ دفعہ تک) معمول کے وقت سے یا الارم سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی پہلے آنکھ کھل جاتی ہے
 3. شدید روزانہ معمول سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی پہلے آنکھ کھل جاتی ہے
- VIII. خودکشی: کیا آپ نے محسوس کیا کہ زندگی جینے کے قابل نہیں ہے؟ کیا کبھی آپ کا دل کیا کہ یہ سب کچھ ختم کر دیا جائے؟ آپ نے کیا سوچا کہ آپ کیا کر سکتے ہیں؟ کیا آپ نے حقیقتاً اس کی کوشش کی؟

0. موجود نہیں
 1. معمولی اکثر خیال آیا کہ مر جانا بہتر ہے یا کبھی کبھار خودکشی کا خیال آیا
 2. درمیانہ جان بوجھ کر خودکشی کا سوچا اور منصوبہ بنایا مگر کوشش نہیں کی
 3. شدید خودکشی کی کوشش کی جو کہ بظاہر زندگی ختم کرنے کے لئے کی گئی ہو (یعنی کہ اتفاقاً پتہ چلا یا نا کافی ذرائع کی وجہ سے کامیاب نہیں ہو سکے)
- IX. مشاہدے پر مبنی ڈپریشن: انٹرویو کرنے والے کے پورے انٹرویو کے دوران کئے گئے مشاہدے پر مبنی سوال "کیا آپ کا رونے کو دل چاہتا ہے؟" انٹرویو کے دوران مناسب اوقات میں استعمال کرنے سے ایسی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں جو اس مشاہدے کے لیے کارآمد ہوں۔

0. موجود نہیں
1. معمولی فرد اداس اور سوگوار نظر آیا انٹرویو کے ان حصوں میں بھی جو غیر جذباتی گفتگو پر مبنی تھے
2. درمیانہ فرد پورے انٹرویو کے دوران اداس اور سوگوار نظر آیا، ساتھ ہی سست اور اداس آواز تھی اور آنکھوں میں نمی بھی تھی یا غصہ رونا کے والے تھے
3. شدید فرد نے پریشان کن موضوعات پر دم گھٹنے جیسا محسوس کیا، اکثر گہری آہیں بھریں اور کھل کر رویا، یا انٹرویو کرنے والے کو یقین ہے کہ وہ ایک مستقل منجمد دکھ کی کیفیت میں مبتلا رہا

Translation by:

Aneela Ramzan

Clinical Psychologist

Institute of Clinical Psychology, University of Karachi, Pakistan

For more information on this translated version, please e-mail: aneelaramzan25@gmail.com