

أعراض الإكتئاب – العقل فوق العاطفة

الاسم: التاريخ:

ضع دائرة حول رقم واحد من هذه المواد والذي يصف أكثر ما يمكن تجربتك مع كل عَرَض خلال الأسبوع الماضي.

معظم الأوقات	متكرر	أحيانا	أبدا لا	الأعراض
3	2	1	0	1. حزين أو عاطفة مكتنبة
3	2	1	0	2. الشعور بالذنب
3	2	1	0	3. عاطفة نزقة/ إنفعال شديد مفاجئ
3	2	1	0	4. قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة
3	2	1	0	5. الإنسحاب أو تجنب الناس
3	2	1	0	6. اجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال
3	2	1	0	7. أرى نفسي عديم القيمة
3	2	1	0	8. صعوبات التركيز
3	2	1	0	9. صعوبات إتخاذ القرار
3	2	1	0	10. أفكار إنتحارية
3	2	1	0	11. تكرار أفكار متعلقة بالموت
3	2	1	0	12. أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للإنتحار
3	2	1	0	13. الشعور بقلّة احترام الذات
3	2	1	0	14. أشعر باليأس من المستقبل
3	2	1	0	15. أفكار إنتقاد ولوم الذات
3	2	1	0	16. التعب ونقص الطاقة
3	2	1	0	17. نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (لا يتضمن نقص الوزن بسبب الحمية)
3	2	1	0	18. تغيير نظام النوم ، صعوبات النوم أو نقص النوم أو زيادته عن الطبيعي
3	2	1	0	19. نقص الرغبة الجنسية

النتيجة النهائية "مجموع الأرقام المختاره" ()

من كتاب (العقل فوق العاطفة) تأليف: د.كريستن باديسكي و د.دينيس غرينبرغر / ترجمة: د.مأمون المبيض

طبعته الأخصائية: مروى عبدالرحمن الخريف