

CENTER FOR EPIDEMIOLOGIC STUDIES DEPRESSION (20)

المقياس الخاص بمركز الدراسات الإحصائية للإكتئاب

Below is a list of the ways you might have felt or behaved.

Please indicate how often you have felt this way **DURING THE PAST WEEK.**

في الأسفل ستجد قائمة بالشياء قد تكون أحسست بها، أو طرق للتصرف مارستها. رجاءً قم بوضع إشارة على مقدار تكرر ذلك الشعور أو التصرف، خلال الأسبوع الماضي

0 = Rarely or None of the Time (Less than 1 Day)

نادراً، أو لم يحصل أبداً - أقل من يوم

1 = Some or a Little of the Time (1 - 2 Day)

بعض، أو قليل من الوقت - يوم إلى يومين

2 = Occasionally or a Moderate Amount of Time (3 - 4 Days)

أحياناً، أو مقدار متوسط من الوقت - ثلاثة إلى أربعة أيام

3 = Most or All of the Time (5 - 7 Days)

أغلب الوقت - خمسة إلى سبعة أيام

DURING THE PAST WEEK: خلال الأسبوع الماضي		Rarely/ None نادراً/ لم يحصل أبداً	Some/ A Little بعض الوقت/ قليلاً	Occasionally/ Moderately أحياناً/ بقدر متوسط	Most/ All دئماً/ كل الوقت
1.	I was bothered by things that usually don't bother me تضيقت من أشياء لم تكن تضيقني عادةً	0	1	2	3
2.	I did not feel like eating; my appetite was poor. لم أكن أشعر برغبة لتناول الطعام، شهيتي كنت سيئة للأكل	0	1	2	3
3.	I felt that I could not shake off the blues even with help from my family or friends. أحسست بأنني لم أستطع أن أتغلب على الكدر، على الرغم من مساعدة الأهل أو الأصدقاء	0	1	2	3
4.	I felt that I was just as good as other people أحسست بأنني لسان جيد، على قدم المساواة مع الآخرين	0	1	2	3
5.	I had trouble keeping my mind on what I was doing. وجدت صعوبة في التركيز على ما أفعله	0	1	2	3
6.	I felt depressed. شعرت بالكآبة	0	1	2	3

7.	I felt that everything I did was an effort. شعرت بأنني احتاج لبذل جهد زائد لفعل أي شيء	0	1	2	3
8.	I felt hopeful about the future. شعرت بالتفاؤل بشأن المستقبل	0	1	2	3
9.	I thought my life had been a failure. فكرت بأن حياتي كانت حياة فاشلة	0	1	2	3
10.	I felt fearful. شعرت بالخوف	0	1	2	3
11.	My sleep was restless. نومي كان خاليا من الراحة	0	1	2	3
12.	I was happy. كنت سعيدا	0	1	2	3
13.	I talked less than usual. تحدثت أقل من المعتاد	0	1	2	3
14.	I felt lonely. شعرت بالوحدة	0	1	2	3
15.	People were unfriendly. كان الناس غير لطيفين معي	0	1	2	3
16.	I enjoyed life استمتعت بالحياة	0	1	2	3
17.	I had crying spells. أصبحت بنوبات بكاء	0	1	2	3
18.	I felt sad. أحسست بالحزن	0	1	2	3
19.	I felt that people disliked me. أحسست بأن الناس يكرهونني	0	1	2	3
20.	I could not get "going". لم أستطع البدء بالنشاطات، لم أجد الدافع لفعل الأشياء	0	1	2	3

