

CENTER FOR EPIDEMIOLOGIC STUDIES DEPRESSION (20)

সেন্টার ফর এপিডেমিওলজিক স্টাডিস ডিপ্রেসন (২০)

নীচে আপনার অনুভূতি বা প্রয়োজ্য পরিস্থিতিতে পারে উপায়ে একটি তালিকা রয়েছে।
দয়া করে **গত সপ্তাহে** কতবার আপনার এই অনুভূতি হয়েছে প্রকাশ করুন।

- 0 = কদাচ অথবা কোন সময় না (১ দিনের কম সময়)
1 = কিছু অথবা অল্প সময় (১-২ দিন)
2 = মাঝে মাঝে অথবা সংযমী সময় পরিমাণ (৩-৪ দিন)
3 = অধিকাংশ অথবা সব সময় (৫-৭ দিন)

	গত সপ্তাহে:	কদাচিৎ/ কোন পরিমাণ না	কিছু/ অল্প পরিমাণ	মাঝেমাঝে/ পরিমিতরূপে	সবচেয়ে/ সম্পূর্ণ
1.	আমি বিরক্ত বোধ করছিলাম সেই সব দিয়ে, সাধারণত যা আমাকে বিরক্ত করে না	0	১	২	৩
2.	আমার খাবার ইচ্ছা ছিল না; আমার খাবার রুচি কম ছিল	0	১	২	৩
3.	আমার মনে হচ্ছিল আমার বিষয়গুলো দূর হবে না এমনকি পরিবার কিংবা বন্ধুর সাহায্য পেলেও	0	১	২	৩
4.	আমার মনে হচ্ছিল আমি আর সবার মতই সক্ষম	0	১	২	৩
5.	আমার কোন কাজে মনোযোগী থাকা দৃশ্যকর ছিল	0	১	২	৩
6.	আমি বিষণ্ণ বোধ করছিলাম	0	১	২	৩
7.	আমার মনে হচ্ছিল যা কিছু কাজ সবই কঠোর প্রচেষ্টার মাধ্যমে করা	0	১	২	৩
8.	আমি ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আশাবাদী ছিলাম	0	১	২	৩
9.	আমি মনে করেছিলাম আমার জীবন সম্পূর্ণ ব্যর্থ	0	১	২	৩
10.	আমি শক্তিত ছিলাম	0	১	২	৩
11.	আমার নিদ্রা ছিল বিশ্রামহীন	0	১	২	৩
12.	আমি সুখি ছিলাম	0	১	২	৩
13.	আমি কথা বলেছি কম গতানুগতিক ভাবে	0	১	২	৩
14.	আমি নিঃসঙ্গ ছিলাম	0	১	২	৩
15.	মানুষ অবশ্বজনোচিত ছিল	0	১	২	৩
16.	আমি জীবন উপভোগ করছিলাম	0	১	২	৩
17.	আমার কান্না পাচ্ছিল	0	১	২	৩
18.	আমি দুঃখিত ছিলাম	0	১	২	৩
19.	আমার মনে হচ্ছিল, আমাকে মানুষ অপছন্দ করছে	0	১	২	৩
20.	আমার জীবনে 'চলার' গতি ছিল না	0	১	২	৩