



beck depression inventory 2



BDI II (beck depression inventory ۲)

تست افسردگی بک ۲ (BDI II)

گزارش تفسیری

بیست تا بیست و پنج سال
مونث
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ زمان: ۱۴:۱۳:۱۶
۵ دقیقه

سن شرکت کننده
جنسیت شرکت کننده
تاریخ انجام آزمون
مدت زمان انجام

مقدمه

پرسشنامه افسردگی بک (BDI) یک پرسشنامه خود گزارشی ۲۱ ماده ای برای ارزیابی شدت افسردگی در جمعیت های عادی و روانپزشکی است که توسط بک و همکاران در سال ۱۹۶۱ توسعه یافته است، این تست بر تئوری تحریفات شناختی منفی به عنوان مرکز افسردگی تکیه کرده است. این تست در سال ۱۹۷۸ مورد بازنگری قرار گرفت: BDI-IA و همچنین در سال ۱۹۹۶: BDI-II . BDI-II بر هیچ نظریه خاصی از افسردگی متکی نیست و به چندین زبان ترجمه شده است.

تست افسردگی بک

این تست از مشاهدات بالینی، نگرش ها و علائمی که اغلب در بیماران بالینی افسرده که به ندرت در بیماران غیر افسرده رخ می دهد، ایجاد شده است. بیست و یک مورد از آن مشاهدات ادغام شد و از نظر شدت ۰-۳ رتبه بندی می شود. این پرسشنامه از نوع خودگزارشی می باشد. انجام تست ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. دوره یادآوری سوالات برای BDI-II دو هفته برای (علائم افسردگی اساسی) است که در ویرایش چهارم راهنمای تشخیصی و آماری (DSM-IV) عملیاتی شده است.

مواردی که تست افسردگی بک می سنجد

BDI-II شامل ۲۱ سوال در یک مقیاس ۴ جوابی از ۰ (علائم وجود ندارد) تا ۳ (علائم شدید) است. در این تست علائم اضطراب ارزیابی نمی شوند، اما نشانه های عاطفی، شناختی، و جسمی افسردگی پوشش داده شده است، که منعکس کننده معیارهای DSM-IV برای افسردگی اساسی است. حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۶۳ است. نمرات بالاتر نشان دهنده شدت علائم بیشتر است. در جمعیت های غیربالینی، نمرات بالای ۲۰ نشان دهنده افسردگی است. در افرادی که افسردگی تشخیص داده شده است، نمرات ۰-۱۳ نشان دهنده حداقل افسردگی، ۱۴-۱۹ (افسردگی خفیف)، ۲۰-۲۸ (افسردگی متوسط) و ۲۹-۶۳ (افسردگی شدید) است.

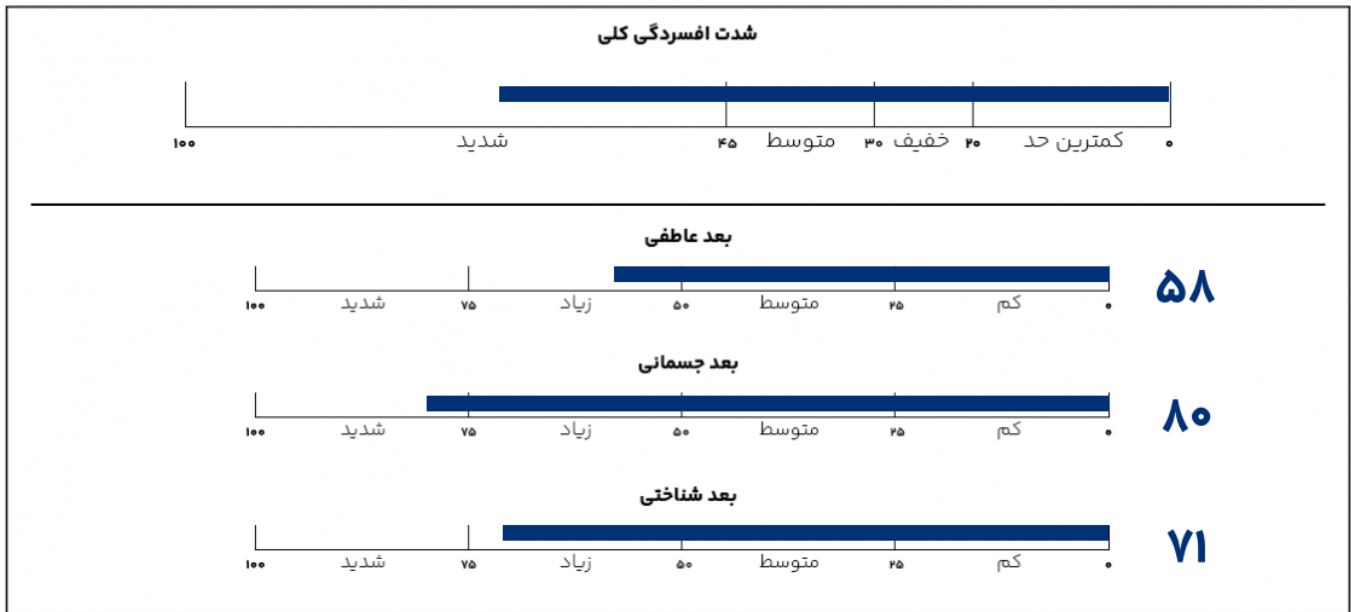


تاریخ انجام تست: ۳۱ فروردین هزار و چهارصد و سه
مدت زمان انجام: ۵ دقیقه
تحصیلات:

نام: نامشخص
سن: بیست تا بیست و پنج سال
جنسیت: مونث

۶۸

نمره کلی افسردگی شما:



نمره	پاسخ شما	آیتم
۱	خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم	۱ احساس غمگینی
۳	احساس می کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.	۲ بدبینی
۲	وقتی به گذشته ام می نگرم، شکست های زیادی را می بینم	۳ شکست های گذشته
۲	از چیزهایی که در گذشته از آن ها لذت می بردم، خیلی کم لذت می برم	۴ فقدان لذت
۲	اغلب اوقات احساس گناه می کنم	۵ احساس گناه
۲	من انتظار تنبیه شدن را دارم	۶ احساسات مربوط به مجازات
۱	اعتماد به نفسم را از دست داده ام	۷ بیزاری از خویشتن
۳	برای هر چیز بدی که اتفاق می افتد خود را سرزنش می کنم	۸ عیب جویی از خویشتن
۱	درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می کنم، ولی این کار را نمی کنم	۹ افکار خودکشی
۲	به خاطر هر چیز کوچکی، گریه می کنم	۱۰ گریه
۱	احساس می کنم بیشتر از حد معمول، بی قرار و تحریک پذیر شده ام	۱۱ برانگیختگی
۳	علاقه مند شدن به هر چیز برایم دشوار است	۱۲ انزوای اجتماعی
۲	بیشتر از گذشته، در تصمیم گیری مشکل دارم	۱۳ بلا تکلیفی
۲	در مقایسه با دیگران، خود را کم ارزش تر می دانم	۱۴ احساس بی ارزشی
۳	انرژی انجام هیچ کاری را ندارم	۱۵ کم توانی
۲	خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم	۱۶ تغییر در الگوی خواب
۲	خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم	۱۷ تحریک پذیری
۲	اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است	۱۸ تغییر در اشتها
۲	نمی توانم فکر را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم	۱۹ مشکل در تمرکز
۳	به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا انجام می دادم انجام دهم	۲۰ خستگی و احساس ناتوانی
۲	در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم	۲۱ بی علاقهگی به امور جنسی

بررسی نمودار (شمای کلی به صورت جدول)

مقیاس	نمره خام	درصد	وضعیت
شدت افسردگی کل	۴۳ از ۶۳	۶۸%	شدید
بعد عاطفی (A)	۱۴ از ۲۴	۵۸%	زیاد
بعد جسمانی (P)	۱۲ از ۱۵	۸۰%	شدید
بعد شناختی (C)	۱۷ از ۲۴	۷۱%	زیاد

مواردی که تست افسردگی بک می سنجد

BDI-II شامل ۲۱ سوال در یک مقیاس ۴ جوابی از ۰ (علائم وجود ندارد) تا ۳ (علائم شدید) است. در این تست علائم اضطراب ارزیابی نمی شوند، اما نشانه های عاطفی، شناختی، و جسمی افسردگی پوشش داده شده است، که منعکس کننده معیارهای DSM-IV برای افسردگی اساسی است. حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۶۳ است. نمرات بالاتر نشان دهنده شدت علائم بیشتر است. در جمعیت های غیربالینی، نمرات بالای ۲۰ نشان دهنده افسردگی است. در افرادی که افسردگی تشخیص داده شده است، نمرات ۰-۱۳ نشان دهنده حداقل افسردگی، ۱۴-۱۹ (افسردگی خفیف)، ۲۰-۲۸ (افسردگی متوسط) و ۲۹-۶۳ (افسردگی شدید) است.

زیر فاکتور های بعد عاطفی (A) - درصد : ۵۸% - شدت : زیاد

هیجان در روان شناسی معمولاً به احساس ها و واکنش های عاطفی گفته می شود. آمیگدال در مغز، ورودی های احساسی و هیجانی را پردازش می کند و پاسخ مناسب به آن ورودی را شکل می دهد. در تست افسردگی بک هیجانات و عواطف شامل: غمگینی، نارضایتی، احساس گناه، خودبیزاری، گریه کردن، بی قراری، انزوای اجتماعی و زودرنجی می شود.

احساس غمگینی

مقیاس	نمره شما	شدت
احساس غمگینی	۱	متوسط

شدت شاخص احساس غمگینی در شما متوسط است.

فقدان لذت

مقیاس	نمره شما	شدت
فقدان لذت	۲	زیاد

شدت شاخص فقدان لذت در شما زیاد است.

گاهی اوقات شرایط زندگی و شرایط فعلی باعث می‌شود احساس خوشبختی نکنید. شما دچار بی‌انگیزگی و نارضایتی عمیقی می‌شوید و همین امر باعث می‌شود تمرکز کافی روی کارهایی که انجام می‌دهید نداشته باشید. در حالت نارضایتی فرد همیشه احساس خستگی و کسالت می‌کند و احتمالاً تند خوتر از قبل می‌شود و تمایل دارید که مرتب‌تر بزنید. با توجه به نمره خود می‌توانید متوجه شوید میزان آن چقدر است.

احساس گناه

مقیاس	نمره شما	شدت
احساس گناه	۲	زیاد

شدت شاخص احساس گناه در شما زیاد است.

شما معمولاً احساس منفی و بدی نسبت به خودتان دارید. فکر می‌کنید هر آنچه که در درون شماست بی‌ارزش و ناچیز است. عموماً شرایط و اتفاقاتی که با آن روبرو هستید را به شکلی منفی تعبیر می‌کنید. بسیار پیش می‌آید که در موارد مختلف خودتان را به نوعی مقصر بدانید، به همین خاطر اغلب خود را سرزنش می‌کنید.

کنید.

بیزاری از خویشتن

مقیاس	نمره شما	شدت
بیزاری از خویشتن	۱	متوسط

شدت شاخص بیزاری از خویشتن در شما متوسط است.

گریه

مقیاس	نمره شما	شدت
گریه	۲	زیاد

شدت شاخص گریه در شما زیاد است.

همان طور که خودتان هم متوجه شده اید، نیازتان به گریستن بیشتر شده است. این گریه های گاه و بیگاه احتمالاً نشان دهنده این است که نسبت به گذشته، بیشتر درگیر احساسات و افکار منفی شده اید. اگرچه به نظر می رسد که این احساسات منفی و ناخوشایند هنوز وارد فاز شدید نشده است با این حال لازم است که برای کاهش آنها دست به کار شوید.

برانگیختگی

مقیاس	نمره شما	شدت
برانگیختگی	۱	متوسط

شدت شاخص برانگیختگی در شما متوسط است.

انزوای اجتماعی

مقیاس	نمره شما	شدت
انزوای اجتماعی	۳	شدید

شدت شاخص انزوای اجتماعی در شما شدید است.

شما گاهی اوقات احساس تنهایی می کنید، تا حدودی نسبت به گذشته گوشه گیرتر و بی حوصله تر شده اید اما به نظر می رسد این مسئله به حدی نیست که لطمه جدی به روابط اجتماعی شما زده باشد. شما اگرچه از بودن و ارتباط داشتن با دیگران لذت می برید ولی در عین حال زمان هایی را نیاز دارید که خلوت کنید و به آرامش برسید.

احتمالاً اعتماد به نفس شما در بعضی از جنبه ها پایین آمده است و احساس می کنید که دیگران ارزشی را که شما انتظار دارید برایتان قائل نیستند، به نظر می رسد این مسئله باعث گوشه گیرتر شدن شما نسبت به گذشته شده است.

تحریک پذیری

مقیاس	نمره شما	شدت
تحریک پذیری	۲	زیاد

شدت شاخص تحریک پذیری در شما زیاد است.

در مواجهه با مسائل تنش زا و استرس آور حساس تر شده اید و در برخورد با آنها به آسانی ناراحت و یا عصبانی می شوید. در واقع احساس می کنید ظرفیت ذهن شما به قدری با افکار ناخوشایند و منفی پر شده که گنجایش اتفاقات و مسائل جدید را ندارد. همین امر بیش از گذشته به رابطه شما با اطرافیان لطمه زده؛ از سوی دیگر، همین رابطه آسیب دیده می تواند منجر به افزایش هرچه بیشتر زودرنجی و خلق و خوی منفی شما بشود.

زیر فاکتور های بعد جسمانی (P) - درصد : ۸۰% - شدت : شدید

در افسردگی معمولاً تغییرات جسمی زیادی رخ می دهد که این نشانه ها به وضوح توسط خود افراد حس می شود. تغییرات و نشانه هایی مانند: کاهش انرژی، خستگی جسمانی و روانی، کاهش میل جنسی و تغییر در الگوی خواب و تغییر اشتها جزء علائم جسمانی افسردگی هستند.

کم توانی

مقیاس	نمره شما	شدت
کم توانی	۳	شدید

شدت شاخص کم توانی در شما شدید است.

شما اغلب مواقع احساس رخوت و ناتوانی می کنید و برای انجام کارهایتان، نیازمند انرژی بیشتری نسبت به قبل هستید. به نظر می رسد از لحاظ جسمی و روحی احساس سنگینی نسبتاً زیادی می کنید. فعالیت هایی که قبلاً به طور معمول انجام می دادید بیش از حد تصورتان انرژی تان را گرفته و به شما فشار می آورد.

بهتر است با یک پزشک عمومی درباره وضعیت خود مشورت کنید؛ زیرا برخی از اختلال های جسمی نظیر کم خونی، کم کاری تیروئید، کمبود کلسیم و یا ویتامین D نیز می توانند باعث بروز چنین نشانه هایی بشوند. چنانچه از لحاظ جسمی مشکلی وجود نداشته باشد، بایستی این موارد را به عنوان نشانه هایی از افسردگی جدی بگیرید.

تغییر در الگوی خواب

مقیاس	نمره شما	شدت
تغییر در الگوی خواب	۲	زیاد

شدت شاخص تغییر در الگوی خواب در شما زیاد است.

به دلیل افکار آشفته ای که دارید، الگوی خوابتان تا حدودی به هم ریخته است. همچنین خواب شما از کیفیت لازم برخوردار نیست و سبب رفع خستگی و آرامشتان نمی شود. خواب های آشفته ای هم که گاهی می بینید سبب افزایش تنش شما می شود. پیشنهاد می کنیم از مصرف مواد قندی و نوشیدن مواد کافئین دار مانند قهوه و چای، پیش از ساعت خواب خود، پرهیز کنید.

تغییر در اشتها

مقیاس	نمره شما	شدت
تغییر در اشتها	۲	زیاد

شدت شاخص تغییر در اشتها در شما زیاد است.

افکار منفی و استرس زیادی که متحمل می شوید، اشتهای شما را تغییر داده است. در واقع غلبه ی افکار منفی و یا سستی و رخوت در طول روز سبب شده که شما نتوانید تمرکز لازم را برای رسیدگی به خود و مصرف به اندازه مواد مورد نیاز بدنتان به خرج دهید. توجه داشته باشید که این حد از اختلال در اشتها می تواند وضعیت جسمی شما را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش جدی عملکردتان شود.

خستگی و احساس ناتوانی

مقیاس	نمره شما	شدت
خستگی و احساس ناتوانی	۳	شدید

شدت شاخص خستگی و احساس ناتوانی در شما شدید است.

شما معمولاً نمی توانید فعالیت جدیدی را شروع کنید، زیرا اغلب احساس خستگی دارید و بی حوصله هستید. همچنین در هنگام انجام دادن کارهایتان نیز احساس خستگی و بیحالی نسبتاً زیادی می کنید، به همین دلیل بسیار پیش می آید که کارها را نیمه کاره رها کرده و به استراحت بپردازید. اگرچه این استراحت کردن ها باعث کاهش فشار جسمی تان می شود ولی اغلب از لحاظ روانی باعث افزایش احساس افسردگی

و بی ارزشی در شما می شود.

بی علائگی به امور جنسی

مقیاس	نمره شما	شدت
بی علائگی به امور جنسی	۲	زیاد

شدت شاخص بی علائگی به امور جنسی در شما زیاد است.

درگیری زیاد با افکار و احساسات منفی باعث شده که میل جنسی تان کاهش پیدا کند، در مواردی هم که وارد ارتباط جنسی می شوید مانند قبل از رابطه لذت نمی برید. احتمالاً دیرتر به ارگاسم می رسید یا اینکه اصلاً ارگاسم را تجربه نمی کنید.

اغلب از رابطه با همسران اجتناب می کنید و همین عوامل باعث می شود که احساس کنید شریک مناسبی برای همسران نیستید و در نتیجه خجالت زده می شوید. باید توجه داشته باشید که تمایل شما برای اجتناب از رابطه جنسی، ناشی از شرایط روحی شماست و چنانچه خود را در این زمینه ناکارآمد تلقی کرده و سرزنش کنید، می تواند منجر به افزایش احساسات منفی تان بشود.

زیر فاکتور های بعد شناختی (C) - درصد : ۷۱% - شدت : زیاد

شناخت به عمل یا فرایند به دست آوردن دانش و مفهوم از طریق تفکر، تجربه و حواس گفته می شود که از هنگام تولد شروع شده و باعث درک و ارتباط معانی جهان پیرامون می شود. شناخت در تست افسردگی بک، تفکری است که معمولا افراد از خود یا محیط خود یا دیگران کسب می کنند و عمدتاً این شناخت از نوع منفی است. شناخت در تست افسردگی بک شامل: بدبینی، احساس شکست، انتظار تنبیه، خود سرزنشی، افکار خودکشی، بی تصمیمی، احساس بی ارزشی و اشکال در تمرکز کردن است.

مقیاس	نمره شما	شدت
بدبینی	۳	شدید

شدت شاخص بدبینی در شما شدید است.

شما نسبت به آینده گهگاه ناامید می شوید، معمولاً هنگام ناامیدی این احساس را دارید که دست به هرکاری بزنید در آن شکست می خورید، اما به نظر می رسد که این احساس بر شما غلبه نمی کند و می دانید که با تلاش بیشتر و یاد گرفتن مهارت های لازم می توانید از پس کارها برآیید. شما در عین حال، در ذهنتان پذیرفته اید که کفایت لازم برای انجام برخی از کارها را ندارید. احتمالاً گاهی تصور می کنید که دنیا آن گونه که باید بر کام شما نیست و اتفاقاتی در زندگی تان سبب ناکامی تان می شوند، با این حال به نظر می رسد با کمی تامل متوجه توانمندی ها و تاثیرگذاری های خود می شوید.

شکست های گذشته

مقیاس	نمره شما	شدت
شکست های گذشته	۲	زیاد

شدت شاخص شکست های گذشته در شما زیاد است.

به نظر می رسد که تصویر شما از خودتان آسیب دیده و در مورد خودتان احساس شکست و بی کفایتی می کنید. شما اگرچه موفقیت هایی را در زندگی تان تجربه کرده اید ولی اغلب احساس می کنید که این موفقیت ها ناچیز بوده و یا اینکه با توانمندی هایتان متناسب نیست. شما بیش از اندازه بر جنبه های منفی زندگی تان تمرکز کرده اید و آنها را در ذهن خود پر رنگ می کنید، در نتیجه شما هر شکست را شاهی بر این فرض خود می گیرید که فرد ناکارآمدی هستید.

شما معمولاً برای شروع یک فعالیت یا شروع یک رابطه دچار اضطراب و تنش می شوید به حدی که ممکن است برای اجتناب از این احساس آن را به تعویق بیندازید، همین امر می تواند باعث عدم موفقیت شما در

کارها بشود و در نتیجه احساس ناکارآمدی و شکست را در شما تقویت کند. شما اصولاً بیش از آنکه برای خودتان ارزش قائل شوید برای فعالیت ها و اهدافتان ارزش قائلید.

احساسات مربوط به مجازات

مقیاس	نمره شما	شدت
احساسات مربوط به مجازات	۲	زیاد

شدت شاخص احساسات مربوط به مجازات در شما زیاد است.

شما گاهی دچار نوعی احساس اضطراب می شوید زیرا احساس می کنید که قرار است درگیر اتفاقات و شرایط نامطلوبی شوید، انتظار این اتفاق ها معمولاً در اعماق ذهنتان ناشی از این است که انتظار دارید به خاطر اعمالتان بازخواست شوید، اگرچه به غیرمنطقی بودن این جنس از افکار باور دارید با این حال به نظر می رسد که نمی توانید با آن به خوبی مقابله کنید.

عیب جویی از خویشتن

مقیاس	نمره شما	شدت
عیب جویی از خویشتن	۳	شدید

شدت شاخص عیب جویی از خویشتن در شما شدید است.

به احتمال زیاد شما دچار کمال گرایی هستید، دوست دارید دست به هر کاری می زنید آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید و از آنجا که نمی توان همیشه کامل و بهترین بود، مرتب خودتان را سرزنش می کنید. وقتی مرتکب اشتباهات کوچک و بزرگ می شوید نمی توانید خودتان را ببخشید و شکستتان مدام در ذهنتان تکرار می شود، به طوری که حتی ممکن است مانع فعالیت های بعدی شما بشود.

افکار خودکشی

مقیاس	نمره شما	شدت
افکار خودکشی	۱	متوسط

شدت شاخص افکار خودکشی در شما متوسط است.

بلا تکلیفی

مقیاس	نمره شما	شدت
بلا تکلیفی	۲	زیاد

شدت شاخص بلا تکلیفی در شما زیاد است.

شما از تصمیم گرفتن هراس دارید و ترجیح می دهید که از شرایطی که شما را مجبور به انتخاب از بین چند گزینه می کند اجتناب کنید. در هنگام تصمیم گیری دچار اضطراب بسیاری می شوید و نگران این هستید که انتخاب نادرستی انجام دهید که برایتان تبعات ناخوشایندی داشته باشد. احساس می کنید توانایی لازم برای تصمیم گیری را ندارید و این مسئله باعث شده که برای این کار دائماً از دیگران کمک بگیرید.

شما نسبت به عواقب تصمیماتتان تفکر فاجعه پندارانه دارید یعنی احساس می کنید هر تصمیم، پیامدهای بلندمدت زیادی خواهد داشت. از طرف دیگر به توانایی های خودتان اعتماد چندانی ندارید و ترجیح می دهید برای روبرو نشدن با مسئولیت تصمیمتان، این وظیفه را بر عهده دیگران بگذارید.

باید توجه داشته باشید که این حالت انفعال و به تعویق انداختن تصمیم ها در آینده قطعاً شما را با مشکلات جدی مواجه خواهد کرد. بنابراین بهتر است نگران اشتباه کردن نباشید؛ زیرا فرایند تصمیم گرفتن و پیش رفتن باعث رشد شخصی شما می شود، حتی اگر برخی از این تصمیم ها و انتخاب ها اشتباه باشد.

احساس بی ارزشی

مقیاس	نمره شما	شدت
-------	----------	-----

زیاد	۲	احساس بی ارزشی
------	---	----------------

شدت شاخص احساس بی ارزشی در شما زیاد است.

به نظر می رسد شما نمی توانید خود را همان طور که هستید بپذیرید. شما استانداردهای سختگیرانه ای برای خود دارید و از آنجایی که احساس می کنید به سطح مطلوب در این استانداردها نرسیده اید، عمیقاً احساس بی ارزشی می کنید. خیلی اوقات دوست دارید که جای کس دیگری بوده یا زمان به عقب برگردد. همواره خود را با دیگران یا گذشته خودتان مقایسه می کنید و از آنجایی که به واسطه افسردگی عملکردتان کاهش پیدا کرده، در این مقایسه شکست می خورید و احساس بی ارزشی تان تشدید می شود.

مشکل در تمرکز

شدت	نمره شما	مقیاس
زیاد	۲	مشکل در تمرکز

شدت شاخص مشکل در تمرکز در شما زیاد است.

به نظر می رسد شما تا حدودی درگیر احساسات و افکار منفی هستید و همین امر موجب کاهش انرژی ذهنی و تمرکز شما شده است. شما گاهی درگیر حسرت های گذشته و مرور خاطرات منفی هستید، گاهی نیز به آینده و ترس های آن می اندیشید.

باید بدانید که مغز انسان ظرفیت محدودی برای در دسترس نگه داشتن اطلاعات دارد، به همین دلیل است که اشتغال ذهنی شما با افکار مزاحم این ظرفیت را پر کرده و باعث شده که برای کارهای روزمره تان تمرکز کمتری داشته باشید.

پاسخ شما به سوالات

در جدول زیر پاسخ شما به هریک از سوالات آورده شده است.

پاسخ ها		
شماره	سوال	جواب شما
۱	احساس غمگینی	خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم
۲	بدبینی	احساس می کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.
۳	شکست های گذشته	وقتی به گذشته ام می نگرم، شکست های زیادی را می بینم
۴	فقدان لذت	از چیزهایی که در گذشته از آن ها لذت می بردم، خیلی کم لذت می برم
۵	احساس گناه	اغلب اوقات احساس گناه می کنم
۶	احساسات مربوط به مجازات	من انتظار تنبیه شدن را دارم
۷	بیزاری از خویشتن	اعتماد به نفسم را از دست داده ام
۸	عیب جویی از خویشتن	برای هر چیز بدی که اتفاق می افتد خود را سرزنش می کنم
۹	افکار خودکشی	درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می کنم، ولی این کار را نمی کنم
۱۰	گریه	به خاطر هر چیز کوچکی، گریه می کنم
۱۱	برانگیختگی	احساس می کنم بیشتر از حد معمول، بی قرار و تحریک پذیر شده ام
۱۲	انزوای اجتماعی	علاقه مند شدن به هر چیز برایم دشوار است
۱۳	بلا تکلیفی	بیشتر از گذشته، در تصمیم گیری مشکل دارم
۱۴	احساس بی ارزشی	در مقایسه با دیگران، خود را کم ارزش تر می دانم

انرژی انجام هیچ کاری را ندارم	کم توانی	۱۵
خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم	تغییر در الگوی خواب	۱۶
خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم	تحریک پذیری	۱۷
اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است	تغییر در اشتها	۱۸
نمی توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم	مشکل در تمرکز	۱۹
به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا انجام می دادم انجام دهم	خستگی و احساس ناتوانی	۲۰
در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم	بی علاقه‌گی به امور جنسی	۲۱

منابع

انجمن پزشکی آمریکا، راهنمای عملی درمان افسردگی، ترجمه مهدی گنجی، انتشارات ویرایش، ۱۳۷۸