



أعراض الاكتئاب – العقل فوق العاطفة

الاسم: التاريخ:

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

الأعراض	أبدا لا	أحيانا	متكرر	معظم الأوقات
١. حزين أو عاطفة مكتئبة	٠	١	٢	٣
٢. الشعور بالذنب	٠	١	٢	٣
٣. عاطفة نزقة/ إنفعال شديد مفاجئ	٠	١	٢	٣
٤. قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	٠	١	٢	٣
٥. الإنسحاب أو تجنب الناس	٠	١	٢	٣
٦. اجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال	٠	١	٢	٣
٧. أرى نفسي عديم القيمة	٠	١	٢	٣
٨. صعوبات التركيز	٠	١	٢	٣
٩. صعوبات إتخاذ القرار	٠	١	٢	٣
١٠. أفكار إنتحارية	٠	١	٢	٣
١١. تكرار أفكار متعلقة بالموت	٠	١	٢	٣
١٢. أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للإنتحار	٠	١	٢	٣
١٣. الشعور بقلّة احترام الذات	٠	١	٢	٣
١٤. أشعر باليأس من المستقبل	٠	١	٢	٣
١٥. أفكار إنتقاد ولوم الذات	٠	١	٢	٣
١٦. التعب ونقص الطاقة	٠	١	٢	٣
١٧. نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (لا يتضمن نقص الوزن بسبب الحمية)	٠	١	٢	٣
١٨. تغيير نظام النوم ، صعوبات النوم أو نقص النوم أو زيادته عن الطبيعي	٠	١	٢	٣
١٩. نقص الرغبة الجنسية	٠	١	٢	٣

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