

بیک ڈپریشن انونٹری

نام _____ ازواجی زندگی _____ عمر _____
جنس _____ پیشہ _____ تعلیم _____

گروپ نمبر ۱

(۰) میں افسردہ اور غمگین رہتا ہوں اور اس سے نجات حاصل نہیں کر سکتا

(۱) میں افسردہ رہتا ہوں

(۲) میں ہر لمحہ افسردہ اور غمگین رہتا ہوں اور اس سے نجات حاصل نہیں کر سکتا

(۳) میں اتنا افسردہ اور غمگین رہتا ہوں کہ برداشت سے باہر ہے

گروپ نمبر ۲

(۰) میں خاص طور پر مستقبل کے لئے پریشان نہیں ہوں

(۱) میں مستقبل کے بارے میں بہت مایوس ہوں

(۲) مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا کوئی مستقبل نہیں ہے

(۳) میں مستقبل سے بالکل ناامید ہوں اور حالات بہتر ہونے کی کوئی ممکن صورت نظر نہیں آتی

گروپ نمبر ۳

(۰) میں خود کو نا کام محسوس نہیں کرتا

(۱) میرا خیال ہے کہ میں عام آدمی سے زیادہ نا کام ہوں

(۲) جب میں ماضی پر نظر ڈالتا ہوں تو نا کام مایاں ہی نا کام مایاں نظر آتی ہیں

(۳) مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں ایک فردی حیثیت سے مکمل طور پر نا کام ہوں

گروپ نمبر ۴

(۰) مجھے اب بھی ہر چیز سے پہلے جیسا اطمینان حاصل ہوتا ہے

(۱) مجھے کسی چیز سے پہلے کی طرح لطف حاصل نہیں ہوتا

(۲) مجھے اب کسی بھی چیز سے پہلے جیسا تجربہ پورا اطمینان حاصل نہیں ہوتا

(۳) میں اب ہر چیز سے خود کو غیر مطمئن اور یور محسوس کرتا ہوں

گروپ نمبر ۵

(۰) میں کسی مخصوص قسم کے احساس جرم میں مبتلا نہیں ہوں

(۱) میں ہر وقت احساس جرم و ملامت میں مبتلا رہتا ہوں

(۲) میں بیشتر وقت شدید احساس جرم و ملامت کا شکار رہتا ہوں

(۳) میں ہر لمحہ احساس جرم و ملامت میں گرفتار رہتا ہوں

گروپ نمبر ۶

گروپ نمبر ۶

(۰) مجھے یہ احساس نہیں ہوتا کہ مجھے مزائل رہی ہے

(۱) مجھے یہ اندیشہ رہتا ہے کہ مجھ کو مزائل رہی ہے

(۲) میں مزائل کی توقع میں رہتا ہوں

(۳) مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ مجھے مزائل رہی ہے

گروپ نمبر ۷

(۰) میں اپنے آپ سے مایوس نہیں ہوں

(۱) میں اپنی ذات سے مایوس ہوں

(۲) میں اپنی ذات سے کراہت محسوس کرتا ہوں

(۳) میں اپنی ذات سے نفرت کرتا ہوں

گروپ نمبر ۸

(۰) میں یہ محسوس نہیں کرتا کہ کسی سے بدتر ہوں

(۱) میں اپنی غلطیوں اور کمزوریوں پر اپنے آپ کو تہیہ کرتا رہتا ہوں

(۲) میں ہر لمحہ اپنی کوتاہیوں پر خود کو الزام دیتا رہتا ہوں

(۳) میں پیش آنے والی ہر خرابی پر خود کو مورد الزام قرار دیتا ہوں

گروپ نمبر ۹

(۰) میرے ذہن میں خود کو ہلاک کرنے کا کوئی تصور نہیں ہے

(۱) میرے ذہن میں خود کو ہلاک کرنے کا تصور آتا ہے لیکن اس پر عمل نہیں کروں گا

(۲) میں اپنے آپ کو ہلاک کر لوں گا

(۳) اگر مجھے موقع ملا تو خود کو ہلاک کر لوں گا

گروپ نمبر ۱۰

(۰) میں معمول سے زیادہ آنسو نہیں بہاتا

(۱) میں اب پہلے سے زیادہ آنسو بہاتا ہوں

(۲) میں تو اب روتا ہی رہتا ہوں

(۳) پہلے میں آنسو بہا لیا کرتا تھا۔ لیکن اب اگر روتا بھی ہوں تو آنسو نہیں نکلتے

گروپ نمبر ۱۱

- (۰) مجھے پہلے سے زیادہ جھلا ہٹ چلا نہیں ہوتی ہے
 (۱) پہلے کے مقابلے میں اب میں زیادہ آسانی سے جھلا ہٹ اور برہمی محسوس کرتا ہوں
 (۲) مجھے اب بات بات پر جھلا ہٹ محسوس ہوتی ہے

(۳) جن چیزوں پر مجھے پہلے جھلا ہٹ اور برہمی محسوس ہوتی تھی اب بالکل نہیں ہوتی

گروپ نمبر ۱۲

- (۰) دوسرے لوگوں میں میری دلچسپی ختم نہیں ہوتی ہے
 (۱) پہلے کے مقابلے میں اب میں دوسرے لوگوں میں کم دلچسپی لیتا ہوں
 (۲) دوسرے لوگوں میں اب میری دلچسپی تقریباً ختم ہو گئی ہے
 (۳) اب مجھے دوسرے لوگوں سے قطعی کوئی دلچسپی باقی نہیں رہی ہے

گروپ نمبر ۱۳

- (۰) میں اب بھی پہلے کی طرح اپنے فیصلے کرتا ہوں
 (۱) پہلے کے مقابلے میں زیادہ تر فیصلے کرتا رہتا ہوں
 (۲) اب مجھے فیصلے کرنے میں پہلے سے زیادہ دو شواہد ہوتی ہے
 (۳) اب میں کوئی بھی فیصلہ کرنے کے قابل نہیں رہا ہوں

گروپ نمبر ۱۴

- (۰) مجھے اپنی ذات میں کوئی نئی خامی محسوس نہیں ہوتی
 (۱) مجھے یہ تشویش رہتی ہے کہ پہلے کے مقابلے اب نمر رسیدہ اور بدل ہو گیا ہوں
 (۲) مجھے محسوس ہوتا ہے کہ مجھ میں ایسی مستقل تبدیلیاں آگئی ہیں جن سے میری دلچسپی ختم ہو گئی ہے
 (۳) مجھے یقین ہے کہ میں بہت بدل ہو گیا ہوں

گروپ نمبر ۱۵

- (۰) میں اب بھی پہلے کی طرح کام کر سکتا ہوں
 (۱) کسی کام کو شروع کرنے میں مجھے اب زیادہ کوشش کرنا پڑتی ہے
 (۲) اب میں بڑی مشکل سے خود کو کسی کام کے کرنے پر آمادہ کر پاتا ہوں۔
 (۳) اب میں کوئی کام نہیں کر سکتا۔

- (۰) میں اب بھی حسب معمول سو سکتا ہوں
 (۱) اب میں پہلے کی طرح آسانی سے نہیں سو سکتا
 (۲) اب میں معمول سے دو تین گھنٹے پہلے بیدار ہو جاتا ہوں اور اس کے بعد مشکل سے آنکھ لگتی ہے

(۳) معمول سے کئی گھنٹے قبل میری آنکھ کھل جاتی ہے اور دوبارہ نیند نہیں آتی

گروپ نمبر ۱۷

- (۰) مجھے اب بھی معمول سے زیادہ تھکن نہیں ہوتی ہے
 (۱) پہلے کے مقابلے میں مجھے آسانی سے تھکن ہو جاتی ہے
 (۲) میں کوئی بھی کام کروں تھک جاتا ہوں
 (۳) اب میں اتنی تھکن محسوس کرتا ہوں کہ کوئی کام نہیں کر سکتا

گروپ نمبر ۱۸

- (۰) میری بھوک میں کوئی کمی نہیں آتی ہے
 (۱) میری بھوک اب پہلے جیسی بہتر نہیں رہی ہے
 (۲) میری بھوک اب کم ہو گئی ہے
 (۳) مجھے اب بالکل بھوک نہیں لگتی ہے

گروپ نمبر ۱۹

- (۰) آج بھی میرے وزن میں کوئی خاص کمی نہیں آئی ہے
 (۱) میرا وزن ۵ پونڈ سے زیادہ کم ہو گیا ہے
 (۲) میرا وزن دس پونڈ سے زیادہ کم ہو گیا ہے
 (۳) میرے وزن میں پندرہ پونڈ سے زیادہ کمی آئی ہے

میں دو اسیٹہ کم کھار رہا ہوں تاکہ میرا وزن کم ہو جائے۔ ہاں۔۔۔۔۔ نہیں۔۔۔۔۔

گروپ نمبر ۲۰

- (۰) مجھے اپنی صحت کے بارے میں کوئی غیر معمولی تشویش لاحق نہیں ہے۔
 (۱) میں اپنی جسمانی نکالیف مثلاً بدن میں درد، بد ہضمی یا قبض سے پریشان ہوں۔
 (۲) میں اپنی جسمانی نکالیف سے اتنا فکر مند ہوں کہ کسی اور چیز کے بارے میں سوچنا مشکل ہو گیا ہے۔
 (۳) مجھے اپنی جسمانی نکالیف نے اتنی تشویش میں مبتلا کر دیا ہے کہ اور کچھ سوچ ہی نہیں سکتا۔

گروپ نمبر ۲۱

- (۰) جنسی دلچسپی میں مجھے کسی کمی کا احساس نہیں ہوتا۔
 (۱) جنس میں میری دلچسپی اب پہلے سے کم ہو گئی ہے۔
 (۲) جنس میں میری دلچسپی اب بہت کم ہو گئی ہے
 (۳) اب مجھے جنس میں کوئی دلچسپی باقی نہیں رہی ہے

مجموعی حاصل صفحہ 1-----

مجموعی حاصل صفحہ 2-----

فل سکور -----