

## پیوست‌ها

## پیوست الف: اطلاعات جمعیت شناسی

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_ جنسیت: \_\_\_\_\_ سن: \_\_\_\_\_ تحصیلات: \_\_\_\_\_

وضعیت تاهل: \_\_\_\_\_

سابقه بیماری جسمی و روانی: \_\_\_\_\_

شروع بیماری: \_\_\_\_\_

مصرف دارو و نوع دارو: \_\_\_\_\_

## پیوست ب: پرسشنامه BDI-II

این پرسشنامه شامل ۲۱ گروه جمله است. لطفاً هر گروه از جملات را با دقت بخوانید. سپس در هر گروه یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به امروز است. سپس دور شماره کنار جمله ای که انتخاب کرده ای یک دایره بکشید. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می کند دور شماره ای که از همه بالاتر است دایره بکشید. دقت کنید در هیچ از جملات بیشتر از یک جمله انتخاب نکنید.

<p><b>۱- غمگینی</b></p> <p>۰- احساس غمگینی نمی‌کنم.</p> <p>۱- خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.</p> <p>۲- همیشه غمگین هستم.</p> <p>۳- به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.</p>
<p><b>۲- بدبینی</b></p> <p>۰- نسبت به آینده بدبین نیستم.</p> <p>۱- بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.</p> <p>۲- انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.</p> <p>۳- احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست.</p>
<p><b>۳- احساس شکست</b></p> <p>۰- احساس نمی‌کنم فردی شکست خورده‌ام.</p> <p>۱- بیش از آنچه که سزاوار بودم، شکست خوردم.</p> <p>۲- وقتی به گذشته می‌نگرم، شکست‌های زیادی می‌بینم.</p> <p>۳- احساس می‌کنم شخص کاملاً شکست خورده‌ای هستم.</p>
<p><b>۴- ناراضایی</b></p> <p>۴- به اندازه گذشته، از زندگی لذت می‌برم.</p> <p>۵- دیگر به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی‌برم.</p> <p>۶- از چیزهایی که در گذشته از آنها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.</p> <p>۷- اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردم، لذتی ببرم.</p>

<p><b>۵-احساس گناه</b></p> <p>۰- احساس گناه خاصی ندارم..</p> <p>۱- در مورد خیلی از چیزها که انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم احساس گناه می‌کنم.</p> <p>۲- اغلب اوقات احساس گناه می‌کنم.</p> <p>۳- همواره احساس گناه می‌کنم.</p>
<p><b>۶-انتظار تنبیه</b></p> <p>۴- احساس نمی‌کنم دارم تنبیه می‌شوم.</p> <p>۵- احساس می‌کنم ممکن است تنبیه شوم.</p> <p>۶- من انتظار تنبیه شدن را دارم.</p> <p>۷- احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.</p>
<p><b>۷-دوست نداشتن</b></p> <p>۸- همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشتم.</p> <p>۹- اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.</p> <p>۱۰- از خودم مأیوس شده‌ام.</p> <p>۱۱- از خودم بدم می‌آید</p>
<p><b>۸-خود سرزنشی</b></p> <p>۰- بیشتر از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم.</p> <p>۱- بیشتر از گذشته، از خودم انتقاد می‌کنم.</p> <p>۲- بخاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.</p> <p>۳- برای هر چیز بدی که اتفاق می‌افتد خود را سرزنش می‌کنم.</p>
<p><b>۹-فکار خودکشی</b></p> <p>۴- اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.</p> <p>۵- درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم؛ ولی این کار را نمی‌کنم.</p> <p>۶- دلم می‌خواهد خودم را بکشم.</p> <p>۷- اگر امکان داشت، خودم را می‌کشم.</p>
<p><b>۱۰-گریه کردن</b></p> <p>۸- بیشتر از گذشته، گریه نمی‌کنم.</p> <p>۹- بیشتر از گذشته، گریه می‌کنم.</p> <p>۱۰- بخاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.</p> <p>۱۱- دلم می‌خواهد گریه کنم ، ولی نمی‌توانم.</p>
<p><b>۱۱-بی قراری</b></p> <p>۰- بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک پذیر نیستم.</p> <p>۱- احساس می‌کنم بیشتر از حد معمول، بی‌قرار و تحریک پذیر شده‌ام.</p> <p>۲- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم.</p> <p>۳- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.</p>
<p><b>۱۲-کناره گیری اجتماعی</b></p> <p>۴- علاقه ام را نسبت به مردم و فعالیت ها از دست نداده‌ام.</p> <p>۵- در مقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیز ها علاقه دارم.</p> <p>۶- بیشتر علاقه ام را نسبت به مردم و چیز ها از دست داده‌ام.</p> <p>۷- علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.</p>
<p><b>۱۳-بی تصمیمی</b></p> <p>۸- تقریباً به خوبی گذشته ،تصمیم گیری می‌کنم.</p> <p>۹- تصمیم گیری برایم دشوار تر از حد معمول است.</p> <p>۱۰- بیشتر از گذشته، در تصمیم گیری مشکل دارم.</p> <p>۱۱- در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.</p>
<p><b>۱۴-بی ارزشی</b></p> <p>۰- احساس می‌کنم آدم با ارزشی هستم.</p> <p>۱- احساس نمی‌کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید هستم.</p> <p>۲- در مقایسه با دیگران، خود را کم ارزش تر می‌دانم.</p> <p>۳- بی نهایت احساس بی ارزشی می‌کنم.</p>

<p><b>۱۵- از دست دادن انرژی</b></p> <p>۴- من به اندازه گذشته انرژی دارم.</p> <p>۵- نسبت به گذشته، انرژی ام کمتر شده است.</p> <p>۶- انرژی لازم برای انجام کار های زیاد را ندارم.</p> <p>۷- انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.</p>
<p><b>۱۶- تغییر در الگوی خواب</b></p> <p>۰- در الگوی خوابم، هیچ تغییری ایجاد نشده است.</p> <p>۱- الف- کمی بیشتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۱- ب- تا حدودی کمتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۲- الف- خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۲- ب- خیلی کمتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۳- الف- بیشتر اوقات روز را می خوابم</p> <p>ب- صبح ها یک تا دو ساعت زود تر بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم.</p>
<p><b>۱۷- تحریک پذیر</b></p> <p>۴- بیش از حد معمول تحریک پذیر نیستم.</p> <p>۵- بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.</p> <p>۶- خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم</p> <p>۷- همیشه تحریک پذیر هستم.</p>
<p><b>۱۸- تغییر در اشتها</b></p> <p>۰- اشتهایم تغییری نکرده است.</p> <p>۱- اشتهایم کمتر از حد معمول است.</p> <p>۲- اشتهایم بیشتر از حد معمول است.</p> <p>۲- اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.</p> <p>۳- اصلاً اشتها ندارم</p> <p>۳- همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.</p>
<p><b>۱۹- مشکل در تمرکز</b></p> <p>۳- تمرکز به خوبی گذشته است.</p> <p>۴- نمی توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.</p> <p>۵- نمی توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.</p> <p>۶- احساس می کنم نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.</p>
<p><b>۲۰- خستگی پذیری</b></p> <p>۷- بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.</p> <p>۸- زود تر از حد معمول، خسته یا کسل می شوم.</p> <p>۹- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم کار هایی را که قبلاً انجام می دادم، انجام دهم.</p> <p>۱۰- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم اغلب کار هایی را که قبلاً انجام می دادم، انجام دهم.</p>
<p><b>۲۱- کاهش علاقه جنسی</b></p> <p>۱۱- متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام</p> <p>۱۲- کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۱۳- در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۱۴- علاقه جنسی ام را کاملاً از دست داده ام.</p>