



beyondblue
the national depression initiative

In association with

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



Depression Checklist - Farsi

افسردگی

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر
مراجعه کنید

www.beyondblue.org.au

یا تلفن

1300 22 4636

(به هزینه تلفن شهری)

از هر 5 نفر 1 نفر در طول زندگی
خود دچار افسردگی میشود.

اگر او شما افسردگی ندارید، شاید
کسی را که افسردگی دارد بشناسید.

درمان موثر وجود دارد و بهبود امکان میدهد.

با دکتر خودتان یا متخصص بهداشتی
دیگر صحبت کنید.

کمک به شخص مبتلا به افسردگی، کاری خارج از توان و اراده شما نیست

یک لیست فهرست افسردگی فهرست (check list)

برای اینکه بفهمید شما یا کسیکه می شناسید افسردگی دارد یا نه،
فهرست کامل زیر را تکمیل کنید.

آیا برای بیش از دو هفته : اگر جواب شما مثبت است
لطفاً از این علامت (√) استفاده نمایید

1. بیشتر اوقات احساس غمگینی، افسردگی و یا بدبختی داشته اید؟
2. آیا علاقه یا لذت فعالیت های معمول خود را از دست داده اید؟

اگر به یکی از این سنوالات جواب 'بله' داده اید، فهرست (checklist)
عوارض زیر را ثبت کنید. اگر جواب 'بله' نداده اید، احتمالاً بیماری افسردگی ندارید.

3. آیا به میزان زیاد وزن اضافه و یا کم کرده اید؟ یا
دچار کم اشتها یا پراشتهایی شدید؟
4. بد خواب شده ای؟
5. احساس کندی، بی قراری یا اضطراب بیش از حد کردید؟
6. احساس خستگی کردید و یا انرژی نداشتید؟
7. احساس بی ارزشی کردید؟ یا
احساس گناهکاری داشته ای؟ یا
احساس گناه در مورد چیزهایی کردید که نباید چنین
احساسی را نداشتید؟
8. تمرکز حواستان کم شده؟ یا
مشکل تفکری داشته ای؟ یا
بسیار بی تصمیم بوده اید؟
9. مکرراً در مورد مرگ فکر کرده ای؟

علامتهای تیک را جمع کنید ببینید مجموع آن چند است:

معنی جواب شما چه میباشد؟

(فرض کنیم شما به سوال 1 یا 2 جواب 'بله' دادید)

4 یا کمتر: بعید است که مبتلا به بیماری افسردگی باشید

5 یا بیشتر: احتمال دارد مبتلا افسردگی باشید

برای ارزیابی بیشتر، لطفاً با دکتر و یا متخصص بهداشتی دیگری مشورت کنید.

References: American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition (DSM- IV), Washington, DC: APA, 1994; and, International classification of diseases and related health problems, 10th revision, Geneva, World Health Organisation, 1992-1994.

برای اطلاع بیشتر در مورد افسردگی به وب سایت زیر به آدرس ذیل مراجعه کنید

beyondblue, www.beyondblue.org.au

یا تلفن 1300 22 4636 یا **Multicultural Mental Health Australia**

www.mmha.org.au یا تلفن 02 9840 3333

