Downloaded from mhrn.net at 6:06 +0330 on Wednesday June 17th 2026

خودسنجی افسردگی

«چه احساسی دارم»

		اکثر اوقات	برخی اوقات	هیچگاه
۱-	به همان اندازه که قبلاً به آینده امیدوار بودم الان هم هستم.	❑	❑	❑
۲-	خيلي خوب مي‌خوابم.	❑	❑	❑
۳-	دلم مي‌خواهد گريه كنم.	❑	❑	❑
۴-	دلم مي‌خواهد براي بازي كردن به بيرون بروم.	❑	❑	❑
۵-	دلم مي‌خواهد از خانه فرار كنم.	❑	❑	❑
۶-	دل درد مي‌گيرم.	❑	❑	❑
۷-	من توان و نيروي زيادي دارم.	❑	❑	❑
۸-	از خوراكم لذت مي‌برم.	❑	❑	❑
۹-	من مي‌توانم از حق خودم دفاع نمايم.	❑	❑	❑
۱۰-	فكر مي كنم زندگي ارزش ادامه دادن ندارد.	❑	❑	❑
۱۱-	در انجام كارها موفق هستم.	❑	❑	❑
۱۲-	در انجام كارها به اندازه‌اي كه قبلاً لذت مي‌بردم، لذت مي‌برم.	❑	❑	❑
۱۳-	دوست دارم با اعضاي خانواده‌ام صحبت كنم.	❑	❑	❑
۱۴-	خواب‌هاي وحشتناكي مي‌بينم.	❑	❑	❑
۱۵-	خيلي احساس تنهايي مي كنم.	❑	❑	❑
۱۶-	به راحتي شاد و خوشحال مي شوم.	❑	❑	❑
۱۷-	خيلي غمگين هستم و تحمل ان برايم سخت است.	❑	❑	❑
۱۸-	خيلي احساس خستگي و بي‌حوصلگي مي‌كنم.	❑	❑	❑