

مقياس تقييم الاكتئاب ثنائي القطب (BDRS)

**Bipolar Depression Rating Scale (BDRS)**

ترجمة

د. منال أحمد علي عمار

دكتوراه الصحة النفسية

كلية التربية بالگردقة

أ.د./ أشرف عطا محمد سالم

أستاذ مشارك علم النفس اللغوي

كلية اللغات والترجمة

البريد الإلكتروني: [sirashrafams@hotmail.com](mailto:sirashrafams@hotmail.com) البريد الإلكتروني: [manaltaha55@gmail.com](mailto:manaltaha55@gmail.com)

التعليمات: "سأطرح عليك بعض الأسئلة حول بعض الأعراض التي قد تكون لديك. ينبغي عليك عند القيام بالإجابة أن تضع في اعتبارك أننا نركز فقط على ما أنت عليه/ ما تشعر به الآن، أو ما مررت به في الأيام القليلة الماضية."

ضع علامة (√) أمام إجابة واحدة لكل سؤال من الأسئلة أدناه.

1. المزاج المكتئب

أشعر بالاكتئاب و/أو ألاحظ أنني مكتئب من خلال الشعور بالكآبة والحزن والتشاؤم واليأس والعجز.

(0) لا أشعر بذلك إطلاقاً

(1) أشعر بذلك بصورة طفيفة [بنتابني هذا الشعور من الاكتئاب على فترات قصيرة أو عابرة، أو المزاج المكتئب بدرجة خفيفة]

(2) أشعر بذلك بصورة معتدلة [أعاني من كدر المزاج بشكل واضح ولكن ليس باستمرار، كما تختلج داخلي مشاعر أخرى بشكل واضح، أو تكون درجة الاكتئاب معتدلة الشدة]

(3) أشعر بذلك بصورة شديدة [أشعر بالمزاج المكتئب بصورة مستمرة وبدرجة شديدة بشكل ملحوظ].

## 2. اضطراب النوم: قم بتسجيل استجابتك إما على المفردة إما (أ) أو (ب)

يشير إلى التغير في إجمالي فترات النوم خلال دورة مدتها 24 ساعة، ويتم تقييم وحساب ذلك بشكل مستقل عن تأثير العوامل الخارجية على أنه:

### أ: الأرق (انخفاض إجمالي وقت النوم)

(0) لا أعاني من ذلك إطلاقاً.

(1) أعاني من ذلك بصورة طفيفة [حتى ساعتين].

(2) أعاني من ذلك بصورة معتدلة [2 – 4 ساعات].

(3) أعاني من ذلك بصورة شديدة [أكثر من 4 ساعات].

### أو

ب: فرط النوم (زيادة إجمالي وقت النوم، بما في ذلك النوم أثناء النهار)

(0) لا أعاني من ذلك إطلاقاً.

(1) أعاني من ذلك بصورة طفيفة [أقل من ساعتين، معدل عادي ومألوف]

(2) أعاني من ذلك بصورة معتدلة [أكثر من ساعتين]

(3) أعاني من ذلك بصورة شديدة [أكثر من 4 ساعات]

## 3. اضطراب الشهية: قم بالإستجابة على المفردة إما (أ) أو (ب)

ويشير إلى التغير في مستوى الشهية لتناول واستهلاك الطعام، ويتم تقييم ذلك بشكل مستقل عن تأثير العوامل الخارجية على أنه:

### أ- فقدان الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام

(0) لا أعاني من ذلك إطلاقاً.

(1) أعاني من ذلك بصورة طفيفة [لا يوجد تغير في عادات تناول الطعام لدى، ولكنني أدفع نفسي دفعا لتناول

الطعام، كما أعبر عن شعوري بفقدان الطعام لطعمه المعتاد]

(2) أعاني من ذلك بصورة معتدلة [أعاني من نقص في كميات الطعام التي أعتاد على تناولها]

(3) أعاني من ذلك بصورة شديدة [أعاني من انخفاض ملحوظ في مرات تناول الطعام، وكذلك قلة كميات الطعام التي أتناولها]

أو

ب- فرط الشهية وزيادة في تناول الطعام

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) أشعر بذلك بصورة طفيفة [لا يوجد تغيير في كمية الطعام التي أتناولها، ولكن أشعر بزيادة الجوع]

(2) أشعر بذلك بصورة معتدلة [أشعر بزيادة في تناول الطعام، على سبيل المثال، أشعر بالراحة عندما أتناول الطعام].

(3) أشعر بذلك بصورة شديدة [هناك زيادة ملحوظة في تناول الطعام أو الرغبة الشديدة لذلك]

4. انخفاض المشاركة الاجتماعية/ الاندماج الاجتماعي

ويشير إلى انخفاض الرغبة في المشاركة أو التفاعلات الاجتماعية والشخصية مع الآخرين.

(0) لا يحدث ذلك شيء لإطلاقاً [الوضع المعتاد/ المؤلف]

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [هناك انخفاض طفيف في معدل المشاركة الاجتماعية مع عدم وجود قصور في الوظائف/ العلاقات الاجتماعية أو الشخصية مع الآخرين]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [هناك انخفاض واضح في المشاركة الاجتماعية مع بعض المضاعفات التي تضر الوظيفية الاجتماعية للفرد، على سبيل المثال، يتجنب الفرد بعض العلاقات الاجتماعية أو المحادثات مع الآخرين]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [يكون هناك انخفاض ملحوظ في مستوى التفاعلات الاجتماعية أو تجنب جميع أشكال التواصل الاجتماعي تقريباً، على سبيل المثال، رفض الرد على الهاتف أو رؤية الأصدقاء أو العائلة ومقابلتهم]

## 5. انخفاض الطاقة وقلة النشاط

ويتمثل في انخفاض مستوى الطاقة والنشاط للعمل وقلة الدافعية، وقصور في السلوكيات الموجهة نحو تحقيق الهدف.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [ويتمثل في شعور الفرد بأنه قادر على ممارسة الأنشطة المعتادة، ولكن مع شعوره بزيادة الجهد المبذول لذلك]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [شعور الفرد بانخفاض كبير في مستوى الطاقة والنشاط، مما يؤدي إلى قصور في بذل الجهود اللازم للقيام بأدوار ضرورية لحياة الفرد]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [ويعاني فيها الفرد من شلل شديد أو توقف عن القيام بجميع الأنشطة اللازمة للأدوار المنوط بالفرد القيام بها تقريباً، على سبيل المثال، قضاء وقت طويل في السرير دون القدرة على القيام، وتجنب الرد على الهاتف، وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية]

## 6. انخفاض الحافز والدافعية

تشير إلى انخفاض في مستوى الدافعية والحافز، وما يترتب على ذلك من قصور في النشاط الموجه نحو تحقيق الهدف:

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً [مستوى الدافعية طبيعي]

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [هناك انخفاض طفيف في مستوى الحافز، ولكن مع عدم وجود قصور في الوظائف التي أقوم بها]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [هناك انخفاض في مستوى الدافعية أو الحافز، والذي يتزامن مع انخفاض كبير في النشاط الإرادي المبذول للقيام بالأدوار المنوط بي القيام بها]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [هناك انخفاض حاد في مستوى الدافعية أو الحافز بحيث يصبح هناك قصور في السلوكيات الموجهة نحو تحقيق الهدف بشكل ملحوظ].

## 7. قصور التركيز وضعف الذاكرة

تشير التقارير الذاتية عن انخفاض الانتباه أو التركيز أو الذاكرة، وما يترتب على ذلك من ضعف في الأداء الوظيفي للقيام بالأوار المختلفة:

(0) لا يحدث ذلك.

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [يتجلى ذلك في وجود قصور طفيف في الانتباه أو التركيز أو الذاكرة مع عدم وجود قصور في الوظائف الرئيسية التي يقوم بها الفرد]

(2) يحدث ذلك بصورة متوسطة [يتجلى ذلك في قصور كبير في الانتباه أو التركيز مما يؤدي إلى النسيان، مما يخلق قصوراً وظيفياً]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [يتجلى ذلك في وجود قصور ملحوظ في التركيز أو قصور شديد في عمل الذاكرة والذي يتزامن مع قصور وظيفي كبير، على سبيل المثال، يصبح الفرد غير قادر على القراءة أو مشاهدة التلفزيون]

## 8. القلق

ويشير إلى أن معاناة الفرد من القلق والتوتر، كما قد يتزامن ذلك مع بعض الأعراض الجسمية للقلق مثل الرعشة، والخفقان، والدوخة، الدوار، والوخز، والتعرق، وضيق التنفس، واضطرابات في المعدة، أو الإسهال.

(0) لا يحدث شيء من ذلك

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [أشعر بقلق أو توتر عابر بشأن الأمور البسيطة في الحياة]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [أشعر بالقلق أو التوتر بدرجة كبيرة والذي قد يتزامن مع بعض الأعراض الجسمية المصاحبة]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [أعاني من قلق شديد ومستمر، أو توتر، أو قلق يؤثر سلباً على الأنشطة اليومية التي أقوم به؛ أو تتنابني نوبات دعر]

## 9. فقدان الشعور بالمتعة في الحياة Anhedonia

ويتمثل ذلك إلى إنخفاض في مستوى الشعور بالمتعة في الحياة في الأنشطة المعتادة التي يقوم بها الفرد.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [شعور الفرد بانخفاض طفيف في الشعور بالمتعة من الأنشطة المعتادة التي يقوم بها عادة]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [الشعور بانخفاض كبير في المتعة من الأنشطة المفترض أن يشعر الفرد بمتعة عند القيام بها عادة؛ بعض المتعة من الأنشطة المعزولة التي تم الاحتفاظ بها]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [أشعر بانعدام القدرة على الاستمتاع بأى نشاط في الحياة]

## 10. التسطیح العاطفي (الشعور بسطحية وضحالة العلاقات العاطفية)

ويشير ذلك إلى انخفاض شدة أو نطاق المشاعر أو سطحية العواطف

(0) لا شيء

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [أشعر بقيود طفيفة في نطاق التأثير في الآخرين، أو انخفاض عابر/طاريء في نطاق أو شدة المشاعر والعواطف]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [أشعر بانخفاض كبير في نطاق أو شدة المشاعر مع الحفاظ على بعضها، على سبيل المثال، أشعر بعدم القدرة على البكاء]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [أشعر بانخفاض ملحوظ ومنتشر في نطاق قدرتي على التأثير في الآخرين أو عدم القدرة على تجربة المعتاد من العواطف]

## 11. الشعور بانعدام القيمة

يتنابني شعور شخصي، أو تراودني أفكار، بتدني قيمة الذات أو انخفاض تقدير الذات:

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [أشعر بانخفاض طفيف في الشعور بقيمة الذات]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [تساورني بعض الأفكار حول انعدام القيمة الذاتية وانخفاض قيمة الذات]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [أشعر بصورة ملحوظة أو مستمرة بانعدام القيمة، على سبيل المثال، أشعر بأن الآخرين يكونون في وضع أفضل بدوني، أشعر بأنني غير قادر على تقدير الصفات الإيجابية التي أتخلي بها وأنني لا أتميز بأى منها]

## 12. العجز واليأس

ويتمثل في الشعور بالتشاؤم أو الكآبة فيما يتعلق بالمستقبل، أو عدم القدرة على التأقلم مع المجتمع والآخرين، أو الشعور بفقدان السيطرة:

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [تنتابني مشاعر طفيفة بعدم القدرة على التعامل مع الآخرين كالمعتاد؛ أو ينتابني شعور بالتشاؤم وانعدام الأمل]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [أشعر في كثير من الأحيان بعدم القدرة على التأقلم مع الآخرين، أو تنتابني مشاعر كبيرة بالعجز أو اليأس والتي تزداد وتيرتها في بعض الأحيان]

(2) يحدث ذلك بصورة شديدة [تنتابني مشاعر شديدة ومستمرة تتسم بالتشاؤم أو العجز أو اليأس].

## 13. التفكير في الانتحار

تساورني أفكار أو تنتابني مشاعر بأن الحياة لا تستحق العناء؛ ولذلك أفكر جدياً في الإقدام على الموت أو الانتحار.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [أعتقد أن الحياة لا تستحق العناء أو لا معنى لها، لذا فلا قيمة لها]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [تنتابني أفكار بضرورة الإقدام على الموت أو إنهاء الحياة، ولكن مع عدم وجود أفكار مرتبة أو خطط انتحارية منظمة]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [تراودني أفكار مستمرة للإقدام على الموت أو توجد لدى خطط انتحارية]

## 14. الشعور بالذنب

ينتابني شعور باللوم الذاتي، أو الفشل، أو الندم على اقتراف أخطاء الماضي الحقيقية أو المتخيلة:

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [أشعر بانخفاض طفيف في مستوى احترامي لذاتي أو تزداد وتيرة النقد الذاتي]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [أعاني من أفكار كثيرة ومتكررة تطراً على ذهني متعلقة بالفشل، أو النقد الذاتي، أو عدم القدرة على التأقلم مع الآخرين، أو اجترار إخفاقات الماضي وتأثيرها على الآخرين؛ ومع ذلك أعتقد بأن هذه الأفكار مفرطة وزائدة عن الحد]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [يحدث ذلك بصورة ملحوظة أو واسعة النطاق أو مستمرة، على سبيل المثال، الشعور باستحقاق العقاب؛ أو عدم القدرة على الاعتراف بأن تلك الأفكار مفرطة وزائدة عن الحد]

## 15. الأعراض الذهانية

ويتمثل ذلك في وجود أفكار مبالغ فيها أو وهم أو هلاوس.

(0) لا توجد إطلاقاً [غائبة]

(1) توجد بصورة طفيفة [تنتابني أفكار معتدلة ولكن في نفس الوقت بصورة مبالغ فيها، على سبيل المثال، الأفكار المتعلقة بالنقد الذاتي أو التشاؤم ولكن دون تأثير واضح على السلوك الذي يصدر عني]

(2) توجد بصورة متوسطة [تنتابني أفكار مبالغ فيها بشكل كبير، ولها تأثير واضح على سلوكياتي، على سبيل المثال، مشاعر الذنب القوية في شدتها، وكذلك الأفكار المستمرة والتي تفيد بأن الآخرين سيكونون أفضل حالاً بدوني]

(3) توجد بصورة شديدة [أعراض ذهانية واضحة، مثل الأوهام أو الهلوسة]

## 16. التهيج وثورات الغضب

يُشير ذلك إلى حالات الهياج التي يمر بها الفرد بشكل غير معهود، وسرعة الغضب، وسهولة الإغاظه، ويتجلى ذلك في نوبات الغضب اللفظي أو الجسدي:

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً



(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [حالات التهيج الطفيف؛ والتي قد لا تكون ظاهرة للعلن]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [والتي تتجلى في صورة السرعة في الحديث اللفظي، والهباج الذي يمكن ملاحظته بوضوح في المقابلات الشخصية والمحادثات]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [والتي تتمثل في التقارير التي تفيد بوجود نوبات هياج جسدية، على سبيل المثال، رمي/كسر الأشياء، أو إساءة استخدام الأشياء بصورة ملحوظة، وكذلك الهياج اللفظي في وجه الآخرين]

### 17. القدرة على التحمل

وتتمثل في القدرة على تحمل التقلبات المزاجية والتحكم بها، من خلال ملاحظة تقلب المزاج والتحكم في تقلبات الحالة المزاجية.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [وتتجلى في التقارير الذاتية والتي تفيد بوجود زيادة طفيفة في القدرة على التحكم في الحالة المزاجية]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [والتي تتجلى في نوبات تقلب الحالة المزاجية والتي يمكن ملاحظتها بوضوح، والتي تكون في العادة متوسطة الشدة]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [والتي تتمثل في تقلبات مزاجية حادة ومسيطر عليها ومستمرة لوقت طويل، كما تشير إلى التقلبات المزاجية المتكررة أو الدراماتيكية].

### 18. زيادة قوة الدافعية والتحفيز

وتشير إلى وجود أدلة موضوعية على زيادة الدافعية والحافز للحركة والفعل والنشاط الحركي.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً [درجة التحفيز والدافعية عادية]

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [وتتجلى في وجود زيادة طفيفة في الدافعية والتحفيز، والتي لا يمكن ملاحظتها في التفاعلات الشخصية مع الآخرين]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [ويتجلى ذلك في وجود زيادة واضحة وملحوظة في الطاقة للعمل والدافعية]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [ويتجلى ذلك في وجود زيادة ملحوظة أو مستمرة في الرغبة للعمل والحافز والدافعية لذلك]

### 19. زيادة التحدث

توجد زيادة ملحوظة في معدل أو كمية التحدث والكلام، أو الهروب الملحوظ للأفكار.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [ويتجلى ذلك في وجود زيادة طفيفة في معدل التحدث أو كمية الكلام]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [ويتمثل ذلك في تسارع الأفكار، حيث يكون الفرد أكثر رغبة في الحديث لدرجة الثثرة بشكل ملحوظ، مما يجعل الفرد قابل للتشتت بشكل واضح، أو كما يجعل الفرد يتحدث بعض الأحاديث العارضة بلا تركيز؛ ومع كل ذلك لا يتسبب ذلك في أن يعيق عملية التفاعل الاجتماعي]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [والذي يتجلى في هروب الأفكار وانفلاتها؛ الأمر الذي يعيق في مسار المقابلة والتفاعلات الاجتماعية]

### 20. الإثارة والتحريض

وتشير إلى مشاعر عدم الارتياح والتحريض والإثارة.

(0) لا يحدث ذلك إطلاقاً [الوضع المألوف]

(1) يحدث ذلك بصورة طفيفة [ويتجلى ذلك من خلال الشعور بعدم الارتياح بدرجة خفيفة]

(2) يحدث ذلك بصورة معتدلة [ويتجلى ذلك في زيادة واضحة في مستوى الإثارة]

(3) يحدث ذلك بصورة شديدة [ويتجلى ذلك في وجود حالات هياج ملحوظ، على سبيل المثال، سرعة مضطربة في القيام بالأنشطة، أو تكرار حركات عصر الأيدي وسرعة وثيرتها]

المجموع =