

قائمة هوبكنز للقلق:

III.2		حدد إلى أي مدى ضايقتك هذه الأعراض أثناء الأسبوع الماضي؟ How much did the following symptoms bother you during the past week?				
		HSCL-25 أعراض القلق Anxiety symptoms	لأبدا Not at all	قليلا A little	إلى حد ما Quite a bit	إلى أقصى حد Extremely
*	1	أخاف فجأة بدون سبب Suddenly scared for no reason	1	2	3	4
*	2	الشعور بالخوف Feeling fearful	1	2	3	4
*	3	إغماء أو دووار أو ضعف عام Faintness, dizziness or weakness	1	2	3	4
	4	عصبية أو توتر أو مهزوز داخليا Nervousness or shakiness inside	1	2	3	4
	5	خفقان أو سرعة دقات القلب Heart pounding or racing	1	2	3	4
	6	مرتجف Trembling	1	2	3	4
*	7	مشدود أو منقبض Feeling tense or Keyed up	1	2	3	4
	8	صداع Headaches	1	2	3	4
	9	نوبة ذعر أو رهاب Spell of terror or panic	1	2	3	4
	10	الشعور بالتلملم وعدم القدرة على الهدوء والارتياح Feeling restless or can't sit still	1	2	3	4

قائمة هوبكنز للاكتئاب

III.3		حدد إلى أي مدى ضايقتك هذه الأعراض أثناء الأسبوع الماضي؟ How much did the following symptoms bother you during the past week?				
		HSCL-25 أعراض الاكتئاب Depression symptoms	لأبدا Not at all	قليلا A little	إلى حد ما Quite a bit	إلى أقصى حد Extremely
	1	الشعور بانخفاض بالحيوية وببطء في الحركة Feeling low in energy, slowed down	1	2	3	4
*	2	تلوم نفسك على أشياء Blaming yourself for things	1	2	3	4
	3	البكاء بسهولة Crying easily	1	2	3	4
	4	فقدان الرغبة الجنسية أو اللذة Loss of sexual interest or pleasure	1	2	3	4
	5	شهية ضعيفة Poor appetite	1	2	3	4
*	6	الصعوبة في بداية النوم أو الإستمرار فيه Difficulty falling asleep, staying asleep	1	2	3	4
*	7	الشعور باليأس وفقدان الأمل تجاه المستقبل Feeling hopeless about future	1	2	3	4

*	8	الشعور بالإحباط والكآبة Feeling blue	1	2	3	4
	9	الشعور بالوحدة Feeling lonely	1	2	3	4
	10	التفكير في وضع نهاية لحياتك (الانتحار) Thought of ending your life	1	2	3	4
	11	الشعور بأنك محاصر (كأنك في مصيدة) Feeling of being trapped or caught	1	2	3	4
	12	مشغول البال كثيرا بالأشياء Worry too much about things	1	2	3	4
	13	الشعور بعدم الاهتمام بالأشياء Feeling no interest in things	1	2	3	4
*	14	الشعور بالأجهد مما تقوم به Feeling everything is an effort	1	2	3	4
*	15	الشعور بقلّة القيمة (عدم الأهمية) Feeling of worthlessness	1	2	3	4

----- ----- -----	القلق < 1.75 الإكتئاب < 1.75 مقياس الشدة العام > 1.75	مجموع فقرات الجزء الأول مقسومة على 10 = مجموع فقرات الجزء الثاني مقسومة على 15 = مجموع الفقرات للمقياس كاملة مقسومة على 25 =
-------------------------	---	--