



MUHIMBILI NATIONAL HOSPITAL



### 1 Huzuni ya waziwazi

Inawakilisha hali ya kufa moyo, majonzi, na kukata tamaa (kukata tamaa kusiko kwa kawaida) inayoonekana kwenye mazungumzo, usoni, na katika mkao. Hali hii inapimwa kwa kuangalia kina cha kutokuwa na uwezo wa kuchangamka.

0 Hakuna huzuni

1

2 Kuwa umevunjika moyo lakini unao uwezo wa kuchangamka pasipo na ugumu

3

4 Kuwa una huzuni na kutokuwa na furaha muda mwingi

5

6 Kuwa mnyonge muda wote. Kiwango cha juu cha kuvunjika moyo.

### 2. Viashiria vya huzuni/Hali ya kukosa furaha iliyoripotiwa

Inawakilisha taarifa za hisia za huzuni bila kujali kama imejitokeza katika muonekano/usoni au la. Inajumuisha kuwa mnyonge, kuvunjika moyo, au hisia za kushindwa kupata msaada na kutokuwa na matumaini. Hali hii inapimwa kulingana na ukali, muda na kiwango cha hisia zilizojitokeza baada ya kuathiriwa na matukio.

0 Huzuni ya mara kwa mara katika kuendana na hali/mazingira

1

2 Huzuni au kuvunjika moyo lakini kuwa na uwezo wa kuchangamka pasipo na ugumu

3

4 Kuenea kwa hisia za huzuni au majonzi. Hisia bado huathiriwa na hali/matukio ya nje.

5

6 Huzuni endelevu au isiyobadilika, taabu na kuvunjika moyo.

### 3. Mvutano wa ndani

Inawakilisha hisia za usumbufu wenye tafsiri isiyo sahihi, wasiwasi mkubwa, msukosuko wa ndani, mvutano wa akili unaopelekea mshtuko, hofu kubwa au uchungu. Hali hii inapimwa kulingana na ukali, idadi ya marudio, muda na kiwango cha kuhakikishiwa jambo.

0 Tulivu. Msukosuko wa ndani wa muda mfupi.

1

2 Hisia za mara kwa mara za wasiwasi mkubwa na usumbufu wenye tafsiri isiyo sahihi.

3

4 Hisia endelevu za msukosuko wa ndani au hofu kubwa inayokuja na kuondoka ambayo mgonjwa anaweza kuizoea kwa shida

5

6 Hofu kubwa au uchungu usiopungua. Hofu kubwa

Iliyopita kiasi.

### 4. Kupunguza usingizi

Inawakilisha uzoefu wa kupunguza muda au kina cha kulala ukilinganisha na kipindi cha awali wakati muhusika ni mzima.

0 Kulala kama kawaida.

1

2 Ugumu kidogo katika kupata usingizi, usingizi kupungua kidogo, usingizi wa mbali, au kushikwa na usingizi wa muda mfupi.

3

4 Usingizi kupungua au kukatika angalau masaa mawili.

5

6 Usingizi wa chini ya masaa mawili au matatu.

### 5. Kupunguza hamu ya kula

Inawakilisha hisia za kukosa hamu ya kula ukilinganisha na kipindi cha awali wakati muhusika ni mzima. Hali hii inapimwa kulingana na kukosa hamu ya chakula au uhitaji wa kujilazimisha kula.

0 Kawaida au kuongezeka kwa hamu

1

2 Kupungua kidogo kwa hamu ya kula

3

4 Hakuna hamu ya kula. Chakula hakina ladha

5

6 Uhitaji wa kushawishiwa kula wakati wote

## 6. Matatizo ya uzingatiaji wa jambo

Inawakilisha matatizo katika kukusanya mawazo pamoja, kunakopelekea ulemavu au ukosefu wa utulivu. Hali hii inapimwa kulingana na ukali, idadi ya marudio, na kiwango cha kukosekana kwa uwezo kilichozalishwa.

0 Hakuna ugumu katika kuzingatia

1

2 Shida ya mara kwa mara katika kukusanya mawazo pamoja

3

4 Shida katika kuzingatia na kuendeleza wazo ambapo kunapunguza uwezo wa kusoma au kushikilia mazungumzo.

5

6 Kukosa uwezo wa kusoma au kuzungumza bila shida kubwa

## 7. Uchovu

Kutokea kwa ugumu wa kuanza, au kuanza taratibu kufanya shughuli za kila siku.

0 Hamna ugumu sana katika kuanza. Hakuna uvivu.

1

2 Ugumu katika kuanza shughuli.

3

4 Ugumu katika kuanza kufanya zile shughuli rahisi za kawaida ambazo hufanywa kwa juhudi.

5

6 Uchovu kamili. Kushindwa kufanya chochote bila ya msaada.

## 8. Kutokuwa na uwezo wa kuhisi

Kuwepo kwa tukio la huzuni la kupunguza mapenzi ya kujihusisha na mazingira, au shughuli ambazo kwa kawaida huleta furaha. Uwezo wa kuguswa na hisia za kutosha na mazingira au watu hupungua.

0 Kupendelea tu kawaida kujihusisha na mazingira na watu wengine

1

2 Kupungua kwa uwezo wa kufurahia mapendeleo ya kawaida.

3

4 Kupotea kwa shauku ya kujihusisha na mazingira. Kupoteza hisia kwa marafiki na jamaa.

5

6 Hali ya kupooza kihisia, kutokuwa na uwezo wa kuhisi hasira, majonzi au furaha na kuwa na maumivu au kushindwa kabisa kuwa na hisia na ndugu au marafiki.

## 9. Mawazo ya kukata tamaa/kukosa matumaini

Kuwa na mawazo ya kujiona mwenye hatia, kutojiamini, kujilaumu binafsi, kujiona mwenye dhambi, majuto na kufikiri unaangamia.

0 Mawazo ya kukata tama hayapo.

1

2 Kuja na kuondoka kwa mawazo ya kushindwa, kujilaumu binafsi, au kujiona huna thamani.

3

4 Kuendelea kujishtumu binafsi kwa kipindi cha muda mrefu, au kujiamini lakini bado kujiona una hatia au dhambi. Kuzidi kukata tamaa juu ya siku za mbeleni/wakati ujao.

5

6 Imani potofu za uharibifu, majuto, au dhambi isiyoweza kusameheka. Tuhuma binafsi za kipuuzi na endelevu..

## 10. Mawazo ya kujiua

Kuwa na hisia kwamba hakuna maana yoyote kuendelea kuishi, kwamba kifo cha kawaida kiko karibu kutokea, mawazo ya kujiua, na kuendelea na maandalizi ya kujiua/kujiangamiza.

Majoribio ya kujiua pekee hayatoshi kufanya tathmini.

0 Kuyafurahia maisha au kuyachukulia kama yalivyo.

1

2 Uchovu wa maisha. Mawazo ya kujiua ya muda mfupi tu.

3

4 Kufikiri ni afadhali ukifa. Mawazo ya kujiua ni kawaida, na kujiua kunaonekana kama suluhisho pekee, lakini bila dhamira au mipango mahsusuni.

5

6 Mipango dhahiri ya kujiua pale fursa inapojitokeza. Maandalizi hai ya kujiua.