

## WHO - خمسة معيار التقدم ( نسخة 1999 )

ضع من فضلك عند كل من الاسئلة الخمسة التالية علامة ضرب في المربع ( خانة ) التي هي أقرب من كيفما شعرت في الأسبوعين الماضيين. لاحظ بأن درجة أعلى هي لافضل حالة.

مثال: إذا كنت شعرت بأنك كنت سعيدا و بمزاج جيد في أكثر بقليل من نصف الوقت من فترة الأسبوعين الماضيين، فضع علامة ضرب في المربع ذو رقم 3 الموجود في الركن العلوي اليمنى.

بتاتا	قليل من الوقت (نادرا)	أقل بقليل من نصف الوقت	أكثر بقليل من نصف الوقت	أكثر الأحيان	دائما	في الأسبوعين الماضيين
0	1	2	3	4	5	1 .. كنت سعيدا و بمزاج جيد
0	1	2	3	4	5	2 .. كنت أشعر بالهدوء و الاسترخاء
0	1	2	3	4	5	3 .. كنت أشعر بالحيوية و النشاط
0	1	2	3	4	5	4 .. كنت استيقظ نشطا و مرتاحا
0	1	2	3	4	5	5 .. كانت أيامي مليئا بأشياء محببة لنفسى

### حساب النقاط

حتى تحسب نقاطك يجب أن تجمع الأرقام الموجودة في المربعات المؤشرة مع بعض و ضربها بعدد 4 أنت تحصل على عدد بين 0 و 100. كلما كانت العدد أعلى كلما الحالة في تحسن أفضل.

## الترجمة ( تحليل ):

يوصى باستخدام ( Major Depression Inventory ) MDI، لو كان الرقم المسجل أقل من 13 أو كان المريض قد اشرف في المربع 0 أو 1 في حالة واحدة منفردة. الحاصل أقل من 13 هي إشارة ( علامة ) لحالة سيئة و يجب فحصها، فيما لو كان الحالة هي الاكتئاب.

## تغييرات:

لمراقبة لو تحصل أية تغييرات في تقدم حالة المريض، يجب حساب التغيير النسبي للنتائج ( الرقم الحاصل ) لهذا أن التغيير بنسبة 10% هو تغيير هام أو جيد ( حسب John Ware, 1995 )