



### סטמרה CES-D

בمساعدة سلم الاجابات المرفق ادناه , اختر الرقم الذي يتلائم مع شعورك / تصرفك على افضل وجه تجاه كل واحدة من الجمل الموصوفة بشكل يتناسب مع الاسبوع الاخير:

0 = على مدى فترات متباعدة / ولا في اي وقت من الاوقات (يوم واحد على الاكثر)

1 = جزئيا او بقسم ضئيل من الوقت (يوم او يومين)

2 = على مدى فترات متقاربة جدا (ثلاثة او اربعة ايام)

3 = معظم / كل الوقت (خمسة او سبعة ايام)

\_\_\_\_ أ. شعرت بالقلق من اشيء لا تقلقني بشكل عام.

\_\_\_\_ ب. لم يكن لي رغبة بتناول الطعام, . لم تكن لي شهية في الأكل.

\_\_\_\_ ج. شعرت انني غير قادر على التخلص من حالة الحزن, حتى بمساعدة عائلتي او أصدقائي.

\_\_\_\_ د. شعرت بأنني شخص جيد/ة كباقي الأشخاص.

\_\_\_\_ ه. كان من الصعب علي التركيز بالأشياء التي قمت بها.

\_\_\_\_ و. شعرت بأنني مكتئب/ة.

\_\_\_\_ ز. شعرت بأنني قد بذلت جهداً بكل شيء قمت به.

\_\_\_\_ ح. شعرت بأنني مليء بالأمل تجاه المستقبل.

\_\_\_\_ خ. شعرت بأن حياتي فاشلة.

\_\_\_\_ ي. شعرت بالخوف.

\_\_\_\_ ي ا. نومي كان مؤرق.

\_\_\_\_ ي ب. كنت سعيد/ة.

\_\_\_\_ ي ج. تكلمت بشكل ضئيل على غير عادتي.

\_\_\_\_ ي د. شعرت بالوحدة.

\_\_\_\_ ط و. الاشخاص كانوا غير ودودين.



חטיבת הרפואה  
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי  
National Psychology Unit – Chief Psychologist

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר

\_\_\_\_ ט ו. אסתמעת بالحياة.

\_\_\_\_ י ה. מרת לחצות בכית פיהא.

\_\_\_\_ י ח. شعرت بالحزن.

\_\_\_\_ י ט. شعرت بأن الأشخاص / الناس لا يحبونني.

\_\_\_\_ כ. لم استطع ان اشغل نفسي.

**National Chief Psychologist's Office**  
**Ministry of Health**

5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849

call.habriut@moh.health.gov.il

**Tel: \*5400 Fax: 02-5655918**



**משרד הפסיכולוג הארצי**  
**משרד הבריאות**

רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו 66849

call.habriut@moh.health.gov.il

**טל: \*5400 פקס: 02-5655918**