

**WORK PRODUCTIVITY AND ACTIVITY IMPAIRMENT QUESTIONNAIRE: BIPOLAR DISORDER
(WPAI-BD)**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮಗಿರುವ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ (ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ತುಂಬಿರಿ ಅಥವಾ ಸಮರ್ಪಕ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಉರುಟಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ.

1) ಈಗ ನೀವು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಿರಾ? (ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಉದ್ಯೋಗ) _____ ಇಲ್ಲ _____ ಹೌದು
ಇಲ್ಲವಾದರೆ, 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ರನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.

ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಇವೆ.

2) ನಿಮ್ಮ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವಂತಾಯಿತು? ನಿಮಗಿರುವ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಗಂಟೆಗಳು, ನೀವಿ ತಡವಾಗಿ ಹೋದ ಬಾರಿ, ಬೇಗನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದುದು, ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಯಿಸಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
ಗಂಟೆಗಳು _____

3) ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತಾಯಿತು, ಅಂದರೆ ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳು, ರಜಾ ದಿನಗಳು, ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ?
ಗಂಟೆಗಳು _____

4) ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ದುಡಿದಿರುವಿರಿ?
ಗಂಟೆಗಳು _____ (ಒಂದು ವೇಳೆ '೦' ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ರನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ)

5) ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ? ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಬಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿತಿ, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ, ಅಥವಾ ಎಂದಿನಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳು, ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುವುದಾದರೆ, ಸಣ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುವುದಾದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಬೈಪೋಲರ್
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ
ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಯಾವ
ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿಲ್ಲ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ಬೈಪೋಲರ್
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ
ಮಾಡಲು ನನಗೆ
ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು

ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಹಾಕಿರಿ

- 6) ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕಳೆದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿದ್ದೇನೆಂದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವಾಯಿತು? ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ನಾವು ಅನ್ನುವುದರ ಅರ್ಥ, ನೀವು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸ, ಶಾಪಿಂಗ್, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಬಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿತಿಯ ಬಾರಿ, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುವುದಾದರೆ, ಸಣ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೈಪೋಲರ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವವಾಗಿರುವುದಾದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಬೈಪೋಲರ್
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ
ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ
ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿಲ್ಲ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಹಾಕಿರಿ

ಬೈಪೋಲರ್
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ
ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಸಂಪೂರ್ಣ
ತಡೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು