

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

கீழ்க்கண்ட கேள்விகள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் மற்றும் உங்களின் வேலையில் உங்கள் செயல்திறன் மீது பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் (மனவேதனை) விளைவுகள் பற்றியவை: தயவுசெய்து காலியான இடத்தை நிரப்பவும் அல்லது பொருத்தமான எண்ணில் வட்டமிடவும்.

- 1) தற்போது நீங்கள் வேலை பார்க்கிறீர்களா (சம்பளத்திற்காக வேலை பார்க்கிறீர்களா)?
இல்லை என்றால் "இல்லை" கட்டத்தில் டிக் செய்து கேள்வி ரக்கு போகவும். _____ இல்லை _____ ஆமாம்

அடுத்து வரும் கேள்விகள், இன்றைய தினத்தை உட்படுத்தாமல், கடந்த ஏழு தினங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன.

- 2) உங்களின் பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் சம்பந்தப்பட்ட விளைவுகள் காரணமாக கடந்த ஏழு நாட்களில், எத்தனை மணி நேரம் நீங்கள் வேலை செய்ய தவற நேர்ந்தது? உங்கள் பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் காரணமாக நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் வேலை செய்யாத நேரங்கள், நீங்கள் வேலைக்கு தாமதமாக சென்ற நேரங்கள், சீக்கிரமாய் கிளம்பியது போன்றவற்றின் மணி நேரங்கள் உட்பட்டது. இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க நீங்கள் செலவழித்த நேரத்தை உட்படுத்தாதீர்கள்.
_____ மணி நேரம்
- 3) விடுப்பு, பொது விடுமுறைகள், இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க எடுத்துக்கொண்ட நேரம் போன்ற எந்த இதர காரணத்தாலும் கடந்த ஏழு நாட்களில் எத்தனை மணி நேரம் நீங்கள் பணி செய்யாமல் இருந்தீர்கள்?
_____ மணி நேரம்
- 4) கடந்த ஏழு தினங்களில், நீங்கள் சரியாக எவ்வளவு மணி நேரம் வேலை செய்தீர்கள்?
_____ மணி நேரம் ('0' என்றால் கேள்வி ரக்கு போகவும்)
- 5) கடந்த ஏழு நாட்களில், நீங்கள் பணி செய்து கொண்டிருந்தபோது பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் எந்த அளவு உங்கள் ஆற்றலைப் பாதித்தது? நீங்கள் செய்ய முடிந்த வேலையின் அளவு அல்லது வகையை கட்டுப்படுத்திய தினங்கள், நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவாக வேலை செய்த தினங்களை மற்றும் வழக்கம் போல கவனமாக வேலை செய்ய முடியாத தினங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். உங்கள் பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் உங்கள் நடவடிக்கையை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய நம்பரையும் மற்றும் உங்கள் பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர் உங்கள் நடவடிக்கைகளை அதிகப்பட்சமாக பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய நம்பரையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

பைபோலர்
டிஸ்ஆர்டர் என்
வேலைக்கு பாதிப்பு
ஏற்படுத்தவில்லை

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

பைபோலர் டிஸ்ஆர்டர்
என் வேலையை
செய்யவிடாமல் என்னை
முழுமையாகத் தடுத்தது

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்

6) கடந்த ஏழு தினங்களில், உங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் செய்யும் வேலையைத் தவிர, உங்கள் வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்யும் திறனை பைபோலர் டிஸ்கூர்டர் எந்த அளவு பாதித்தது? வழக்கமான நடவடிக்கைகள் என்றால், வீட்டில் வேலை செய்வது, கடைக்குப் போவது, குழந்தை பராமரிப்பு, உடற்பயிற்சி, படிப்பு போன்ற நீங்கள் வழக்கமாக செய்யும் நடவடிக்கைகளை நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம். நீங்கள் செய்ய முடிந்த நடவடிகையின் அளவு அல்லது வகையை கட்டுப்படுத்திய நேரங்கள், நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவாக வேலை செய்த நேரங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். பைபோலர் டிஸ்கூர்டர் உங்கள் வேலையை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய நம்பரையும், பைபோலர் டிஸ்கூர்டர் அதிகப்பட்சமாக பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய நம்பரையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

பைபோலர்
டிஸ்கூர்டர் என்
நடவடிக்கைகளில்
பாதிப்பு
ஏற்படுத்தவில்லை

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

பைபோலர் டிஸ்கூர்டர்
என் நடவடிக்கைகளை
செய்யவிடாமல் என்னை
முழுமையாகத் தடுத்தது

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்