

CESD-R translation into Hindi by Riti Chandrashekhar

<p>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – Revised (CESD-R)</p> <p>Below is a list of the ways you might have felt or behaved. Please check the boxes to tell me how often you have felt this way in the past week or so.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>नीचे दिए गए व्यवहारों और लक्षणों के संकेत आपने शायद महसूस किए हों। इसलिए 0, 1, 2, 3 और 4 की मदद लेकर मुझे बताएं कि पिछले एक हफ्ते में आपने कितनी बार ऐसा महसूस किया है।</p>	<p>Not at all or Less than 1 day</p> <p>Hindi:</p> <p>बिल्कुल नहीं या एक दिन से कम</p>	<p>1 - 2 days</p> <p>Hindi:</p> <p>1 से 2 दिन</p>	<p>3 - 4 days</p> <p>Hindi:</p> <p>3 से 4 दिन</p>	<p>5 - 7 days</p> <p>Hindi:</p> <p>5 से 7 दिन</p>	<p>Nearly every day for 2 weeks</p> <p>Hindi:</p> <p>लगभग हर दिन पिछले दो हफ्तों से</p>
<p>My appetite was poor.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मेरी भूक बहुत कम थी</p>	0	1	2	3	4
<p>I could not shake off the blues.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मैं अपनी उदासी से दूर नहीं हो सका /सकी</p>					
<p>I had trouble keeping my mind on what I was doing.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मुझे मुश्किल हुई अपने काम पर ध्यान रखते हुए</p>					

I felt depressed. Hindi Translation: मुझे बहुत उदासी हुई					
My sleep was restless. Hindi Translation: नींद के दौरान मैं बहुत बेचैन था/थी					
I felt sad. Hindi Translation: मैं उदास था/थी					
I could not get going. Hindi Translation: मैं आगे बढ़ नहीं पाया/पाई					
Nothing made me happy. Hindi Translation: ऐसा कुछ भी नहीं था जो मुझे खुश कर सके					
I felt like a bad person. Hindi translation: मुझे लगा कि मैं एक बुरा/बुरी इंसान हूँ					
I lost interest in my usual activities. Hindi Translation: मेरा अपने रोज़ के कामों से मन हट गया					
I slept much more than usual. Hindi Translation: मैं हर रोज़ के हिसाब से बहुत ज़्यादा सो गया/ गई					
I felt like I was moving too slowly.					

<p>Hindi Translation:</p> <p>मुझे लगा कि मैं बहुत धीरे आगे बढ़ रहा/रही थी</p>					
<p>I felt fidgety.</p> <p>Hindi Translation</p> <p>मुझे बहुत बेचैनी हुई</p>					
<p>I wished I were dead.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मेरी चाह है कि मैं ज़िन्दगी नहीं होता/होती</p>					
<p>I wanted to hurt myself.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मेरा मन किया कि मैं अपने आप को चोट पहुंचाऊ</p>					
<p>I was tired all the time.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मुझे हर समय थकावट महसूस हो रही थी</p>					
<p>I did not like myself.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मैं अपने आप को पसंद नहीं था/थी</p>					
<p>I lost a lot of weight without trying to.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>मैंने बहुत वज़न घटाया बिना वज़न घटाने की कोशिश किए</p>					
<p>I had a lot of trouble getting to sleep.</p> <p>Hindi Translation:</p> <p>नींद आने में मुझे बहुत तकलीफ़ होती है</p>					

I could not focus on the important things					
Hindi Translation:					
में ज़रूरी चीज़ों पर ध्यान नहीं दे सका/सकी					