

রোগীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্নাবলী (PHQ-9)

নাম: _____ তারিখ: _____

গত ২ সপ্তাহে, কতবার আপনি নিম্ন
লিখিত কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন?
(✓ ব্যবহার করণ আপনার উত্তর চিহ্নিত করতে)

	একদম নয়	বেশ কয়েকদিন	অধিকের বেশী দিন	প্রায় প্রতিদিন
১. কাজ করতে সামান্য আগ্রহ অথবা খুশী	০	১	২	৩
২. মনমরা ভাব, বিষাদ অথবা হতাশা বোধ	০	১	২	৩
৩. ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা, অথবা অতিরিক্ত ঘুম	০	১	২	৩
৪. ক্লান্তি বোধ করা অথবা প্রাণশক্তির অভাব	০	১	২	৩
৫. ক্ষিদে না পাওয়া অথবা অতিরিক্ত খাওয়া	০	১	২	৩
৬. নিজের স্বস্থকে খারাপ ধারণা — অথবা নিজেকে অসফল মনে করা, অথবা নিজেকে বা পরিবারকে হতাশ করেছে এমন ধারণা পোষন করা	০	১	২	৩
৭. কিছুতে মন সংযোগ করতে না পারা, যেমন খবরের কাগজ পড়া অথবা টেলিভিশন দেখা	০	১	২	৩
৮. এমন আশঙ্কে আপনি চলাফেরা করেছেন অথবা কথা বলেছেন যে, হয়ত অন্য লোকের চোখে পড়েছে কিম্বা বিপরিত — এত বেশী ছটফটে বা অস্থির ভাব যে আপনি সাধারণের থেকে বেশী চলাফেরা করেছেন	০	১	২	৩
৯. এর থেকে মৃত্যুই ভাল এমন ধারণা পোষন করা, অথবা নিজেকে কোন ভাবে আঘাত করার কথা ভেবেছেন	০	১	২	৩

সারী যোগ করণ:

_____ + _____ + _____

(পেশাদার স্বাস্থ্যসেবকগন (হেলথকেয়ার প্রফেশনাল):

যোগফলের মানে বুঝতে দয়া করে সংলগ্ন স্কোরিং কার্ড দেখুন) | যোগফল: _____

১০. আপনি যদি কোন সমস্যা চিহ্নিত করে থাকেন,
তাহলে জানান যে সেই সমস্যা কতটা অসুবিধা
সৃষ্টি করেছে, আপনার কাজে, বাড়ির কাজে,
অথবা অন্য লোকের সাথে সদভাব রাখতে?

একদম অসুবিধা হয় নি _____

কিছুটা অসুবিধা হয়েছে _____

খুব অসুবিধা হয়েছে _____

প্রচণ্ড অসুবিধা হয়েছে _____