

## रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली – 9 (PHQ-9)

पिछले 2 सप्ताहों में, आप इन समस्याओं में से किसी से भी कितनी बार परेशान रहे/रही हैं?  
(अपना उत्तर बताने के लिए "✓" का प्रयोग करें)

	बिल्कुल नहीं	कई दिन	आधे से अधिक दिन	लगभग हर दिन
1. कुछ करने में बहुत कम दिलचस्पी या मज़ा आना	0	1	2	3
2. उदास, अवसादग्रस्त या निराश महसूस करना	0	1	2	3
3. नींद आने या सोये रहने में परेशानी, या फिर बहुत अधिक सोना	0	1	2	3
4. थकान महसूस करना या बहुत कम ऊर्जा होना	0	1	2	3
5. भूख कम लगना या ज़्यादा खाना	0	1	2	3
6. अपने बारे में बुरा महसूस करना - या ऐसा महसूस करना कि आप नाकाम इंसान हैं और आपने खुद को और अपने परिवार को नीचा दिखाया है	0	1	2	3
7. अखबार पढ़ने या टेलीविज़न देखने जैसी चीज़ों पर ध्यान देने में परेशानी	0	1	2	3
8. इतना धीमे चलना-फिरना या बोलना कि लोगों का ध्यान जाये? या इसका उल्टा - इतना अस्थिर या बेचैन होना कि आप सामान्य से काफ़ी ज़्यादा हिलते-डुलते और चलते-फिरते रहे हैं	0	1	2	3
9. ऐसे विचार कि आप मर जाते तो अच्छा होता या किसी ढंग से खुद को नुकसान पहुंचाना	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

अगर आपने किन्हीं समस्याओं पर निशान लगाया है, तो बतायें कि इन समस्याओं ने आपके लिए काम करना, घर पर चीज़ों की देखभाल करना, या दूसरे लोगों के साथ मेल-जोल रखना कितना मुश्किल किया है?

बिल्कुल मुश्किल नहीं

थोड़ा-बहुत मुश्किल

बहुत मुश्किल

बेहद मुश्किल