

ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ - 9 (PHQ-9)

ಕಳೆದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ?

(ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು “✓” ಗುರುತನ್ನು ಬಳಸಿ)

	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಹಲವಾರು ದಿನಗಳು	ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು	ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಪ್ರತಿದಿನ
1. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆನಂದ	0	1	2	3
2. ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆ	0	1	2	3
3. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು	0	1	2	3
4. ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು	0	1	2	3
5. ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು	0	1	2	3
6. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ — ಅಥವಾ ನೀವು ವಿಫಲರು ಅಥವಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ	0	1	2	3
7. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಲು ಅಥವಾ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ	0	1	2	3
8. ಇತರರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದು? ಅಥವಾ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ — ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ತಿందిತ್ತ ಓಡಾಡುವಷ್ಟು ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಶಾಂತಿ	0	1	2	3
9. ನೀವು ಸತ್ತರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾನಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಚನೆಗಳು	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + _____ + _____ + _____
=Total Score: _____

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದವು?

ಕಷ್ಟ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸಾಧಾರಣ ಕಷ್ಟ	ಬಹಳ ಕಷ್ಟ	ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>