

രോഗിയുടെ ആരോഗ്യതരക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യാവലി - 9 (PHQ-9)

കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ചയിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ താങ്കളെ എത്രത്തോളം തുടർച്ചയായി ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചു
(നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി "✓" അടയാളം ഉപയോഗിക്കുക)

	ഒട്ടുമില്ല	നിരവധി ദിവസങ്ങൾ	പകുതിയിൽ കൂടുതൽ ദിവസങ്ങൾ	മിക്കവാറും എല്ലാ ദിവസവും
1. കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താൽപ്പര്യക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ സന്തോഷക്കുറവ്	0	1	2	3
2. മനസ്സിടഞ്ഞതു പോലെയും, വിഷാദവും നിരാശയും തോന്നുന്നു.	0	1	2	3
3. ഉറങ്ങിത്തുടങ്ങുന്നതിനോ ഉറക്കം തുടരുന്നതിനോ ബുദ്ധിമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ വളരെയധികം ഉറങ്ങുന്നു	0	1	2	3
4. തളർന്നവശനാണെന്നോ ക്ഷീണിതനാണെന്നോ തോന്നുന്നു	0	1	2	3
5. വിശപ്പില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ അമിതക്ഷണം.	0	1	2	3
6. സ്വയം നിന്ദ തോന്നിക്കുന്നു - അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒരു പരാജയമാണെന്നോ നിങ്ങളേയോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനേയോ കൈവിട്ടതാണെന്നു തോന്നിക്കുന്നു.	0	1	2	3
7. പത്രം വായിക്കുകയോ ടിവി കാണുകയോ പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു	0	1	2	3
8. മറ്റുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിധം സാവധാനം ചലിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ നേരെ വിപരീതമായി - പതിവിൽ കൂടുതൽ ചലിക്കുന്ന വിധം അമിതമായ അസ്വസ്ഥതയോ ചാഞ്ചല്യമോ അനുഭവപ്പെടുന്നു	0	1	2	3
9. മരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്നോ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ സ്വയം മുറിവേൽപ്പിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ നന്നായിരുന്നെന്നോ എന്നോ ചിന്തിക്കുന്നു	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + + +
=Total Score:

നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നം അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ചു പോകുന്നതിനും എത്രത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്?

ഒട്ടും ബുദ്ധിമുട്ടില്ല <input type="checkbox"/>	അല്പം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>	വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>	അങ്ങേയറ്റം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>
--	--	---	---