

## ਮਰੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ-9 (PHQ-9)

ਬੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਗਾਂਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਹੈ?

(ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ "✓" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

	ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ	ਲੱਗਭਗ ਹਰ ਦਿਨ
1. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾ ਆਉਣਾ	0	1	2	3
2. ਬੇਵੱਸ, ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ, ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
3. ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ	0	1	2	3
4. ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸਫ਼ੂਰਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣੀ	0	1	2	3
5. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ	0	1	2	3
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ — ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ	0	1	2	3
7. ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ	0	1	2	3
8. ਐਨਾ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਬੇਲਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ — ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਜੁਲ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨੀ	0	1	2	3
9. ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਹਿਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ	0	1	2	3

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

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਵਰਤਣਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਿਆ?

ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ <input type="checkbox"/>	ਥੋੜਾ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ <input type="checkbox"/>	ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ <input type="checkbox"/>	ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ <input type="checkbox"/>
--	---	--	---

ਡਾ: ਰੋਬਰਟ ਸਪਿਟਜ਼ਰ (Dr. Robert Spitzer), ਡਾ: ਜੇਨਟ ਬੀ. ਡਬਲਯੂ. ਵੀਲੀਅਮਸ (Dr. Janet B. W. Williams), ਡਾ: ਕਰਟ ਕਰੋਨਕੇ (Dr. Kurt Kroenke) ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ, ਪੀ ਫਾਈਜ਼ਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੁਹਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।