

નામ

તારીખ

છેલ્લાં ૨ અઠવાડિયાં દરમિયાન તમને નીચે જણાવેલી સમસ્યાઓથી કેટલીવાર તકલીફ થઈ છે?

PHQ-9	તમારો જવાબ જણાવવા માટે ખાનામાં “ ” નો ઉપયોગ કરો	જરા પણ નહિ	ઘણા દિવસો	અડધા કરતાં વધારે દિવસો	લગભગ દરરોજ
1	કામકાજો કરવામાં ઓછો રસ પડવો કે ઓછો આનંદ આવવો	0	1	2	3
2	ગમગીન રહેવું, ઉદાસ કે નિરાશ રહેવું	0	1	2	3
3	ઊંઘ આવવામાં કે ઊંઘતા રહેવામાં તકલીફ પડવી અથવા બહુ વધારે પડતું ઊંઘવું	0	1	2	3
4	થાક લાગવો કે બહુ ઓછી શક્તિ હોય એવું લાગવું	0	1	2	3
5	ભૂખ ન લાગવી કે બહુ વધારે પડતું ખાવું	0	1	2	3
6	તમારી પોતાની જાત માટે ખરાબ લાગવું - અથવા તમે નિષ્ફળ વ્યક્તિ છો કે તમારી જાતને કે તમારા કુટુંબને તમે નિરાશ કર્યાં છે એવું લાગવું	0	1	2	3
7	કોઈ બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ પડવી, જેમ કે અખબાર વાંચવામાં કે ટીવી જોવામાં	0	1	2	3
8	એટલું બધું ધીરેથી ખસવું કે બોલવું જેની બીજાં લોકો નોંધ પણ ન લઈ શકે? અથવા તેનાથી ઉલટું - એટલા બધા બેચેન અથવા અકળાયેલાં રહેવું કે જેથી તમે સામાન્ય કરતાં ઘણું વધારે હલનચલન કરવા લાગો	0	1	2	3
9	તમે મરી ગયાં હોત તો સારું થાત એવા વિચારો આવવા અથવા કોઈ - કારે તમારી જાતને ઈજા પહોંચાડવાના વિચારો આવવા	0	1	2	3
GAD-7	તમારો જવાબ જણાવવા માટે ખાનામાં “ ” નો ઉપયોગ કરો	જરા પણ નહિ	ઘણા દિવસો	અડધા કરતાં વધારે દિવસો	લગભગ દરરોજ
1	ગભરાયેલાં, ચિંતાતૂર અથવા અકળાયેલાં હોય એવું લાગવું	0	1	2	3
2	ચિંતા કરવાનું બંધ કરી શકો કે તેને કાબૂમાં લઈ શકો તેમ નથી એવું લાગવું	0	1	2	3
3	જુદી જુદી વાતો ઉપર ખૂબ વધારે પડતી ચિંતા કરવી	0	1	2	3
4	હળવા થવામાં તકલીફ પડવી	0	1	2	3
5	એટલા બધા બેચેન થઈ જવું કે સ્થિર બેસી ન શકાય	0	1	2	3
6	આસાનીથી ચીડાઈ જવું કે ખીજવાઈ જવું	0	1	2	3
7	કશુંક ભયંકર બનશે એવો ડર લાગ્યા કરવો	0	1	2	3

જો તમે કોઈ પણ તકલીફ માટે નિશાની કરી હોય, તો આ તકલીફોથી તમારા માટે આ બાબતો કેટલી મુશ્કેલ બની છે; તમારું કામ કરવું, ઘરમાં બધી બાબતોની સંભાળ રાખવી, અથવા બીજાં લોકો સાથેના સંબંધો સાચવવા?

જરા પણ મુશ્કેલ
નહિ

થોડી ઘણી મુશ્કેલ

ઘણી મુશ્કેલ

ખૂબ જ વધારે
મુશ્કેલ