

تاریخ

نام

گزشتہ 2 ہفتوں کے دوران، آپ کو درج ذیل مسائل کی وجہ سے کتنی مرتبہ مشکل پیش آئی ہے؟

PHQ-9	خانے میں اپنے جواب کی نشاندہی کرنے کے لئے "✓" استعمال کیجئے	بالکل نہیں	کئی دن	آدھے دن سے زیادہ	تقریباً روزانہ
1	کچھ بھی کرنے میں بہت کم دلچسپی یا خوشی ہوتی ہے۔	0	1	2	3
2	پڑھنا، افسردہ یا ناامید ہونا۔	0	1	2	3
3	سونے یا سونے رہنے میں مشکل ہونا، یا بہت زیادہ سونا۔	0	1	2	3
4	تھکان محسوس کرنا یا بہت کم توانائی محسوس کرنا۔	0	1	2	3
5	بھوک میں کمی یا بہت زیادہ کھانا۔	0	1	2	3
6	اپنے متعلقہ بر محسوس کرنا - یا یہ کہ آپ نا کارہ ہیں یا آپ نے خود کو یا اپنے خاندان کو مایوس کیا ہے۔	0	1	2	3
7	کسی کام میں توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہونا، جیسے کہ اخبار پڑھنا یا ٹی وی دیکھنا۔	0	1	2	3
8	اتنا آستہ حرکت یا بات کرنا جسے دوسرے لوگ محسوس کر سکتے تھے؟ یا اس کا الٹ - اتنی بے چینی محسوس کرنا کہ آپ معمول سے زیادہ حرکت کریں۔	0	1	2	3
9	اس قسم کے خیالات آنا کہ آپ کام کرنا ہی بہتر ہے یا خود کو کسی طریقے سے تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچنا۔	0	1	2	3
GAD-7	خانے میں اپنے جواب کی نشاندہی کرنے کے لئے "✓" استعمال کیجئے	بالکل نہیں	کئی دن	آدھے دن سے زیادہ	تقریباً روزانہ
1	حواس باختہ، مضطرب یا بے بس محسوس کرنا	0	1	2	3
2	فکر کرنا بند نہ کرنا یا اس پر قابو نہ پانا۔	0	1	2	3
3	مختلف چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ فکر کرنا۔	0	1	2	3
4	ستھانے میں مشکل محسوس کرنا۔	0	1	2	3
5	اتنا بے چین محسوس کرنا کہ ایک جگہ بیٹھنا مشکل ہو۔	0	1	2	3
6	بہت آسانی سے ناراض یا غصہ ہو جانا۔	0	1	2	3
7	یہ ڈر محسوس کرنا کہ کچھ برا ہونے والا ہے	0	1	2	3

اگر آپ نے مذکورہ بالا مسائل پر نشان لگائے ہیں تو ان مسائل نے آپ کے کام کرنے، گھر میں صورت حال سے نمٹنے، یا دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات رکھنے کو کتنا مشکل بنایا ہے؟

بالکل مشکل نہیں بنایا ہے  کچھ حد تک مشکل بنایا ہے  بہت مشکل بنایا ہے  حد سے زیادہ مشکل بنا ہے