रुग्ण आरोग्य प्रश्नावली - 9
(PHQ-9)

मागील 2 आठवड्यांच्या काळात, आपल्याला खालील पैकी कोणत्याही समस्येमुळे कितीवेळा त्रास झाला आहे ? *(आपले उत्तर '✓' अशी खूण करून द्या)*	**अजिबात नाही**	**अनेक दिवस**	**अर्ध्याहून अधिक दिवस**	**जवळपास प्रत्येक दिवशी**
1. गोष्टी करण्यात थोडीशी रुचि किंवा आनंद	0	1	2	3
2. हताश, उद्वीग्नता, किंवा निराश वाटणे	0	1	2	3
3. झोप लागण्यात किंवा झोपलेले राहण्यात समस्या, किंवा खूप झोप येणे	0	1	2	3
4. थकलेले किंवा थोडी ऊर्जा असल्याचे वाटले	0	1	2	3
5. भूक मंदावणे किंवा अति खाणे	0	1	2	3
6. स्वतःबद्दल वाईट वाटणे — किंवा आपण अपयशी आहोत किंवा आपण स्वतःचा किंवा आपल्या कुटुंबाचा अपेक्षाभंग केला आहे असे वाटणे	0	1	2	3
7. वर्तमानपत्र वाचणे किंवा टेलिव्हिजन पाहणे यासारख्या गोष्टींवर लक्ष एकाग्र करण्यास त्रास होणे	0	1	2	3
8. हालचाल किंवा बोलणे इतके संथ होते की इतर लोकांच्या लक्षात येणे? किंवा याच्या उलट — इतके चिंताक्रांत किंवा अस्वस्थ होणे की आपण सामान्यपेक्षा बरेच अधिक इकडे-तिकडे फिरत आहात	0	1	2	3
9. आपण मेलो असतो तर चांगले झाले असते किंवा स्वतःला काही प्रकाराने जखमी करुन घेण्याचे विचार	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING _*0*_ + ______ + ______ + ______

=Total Score: ______

आपण कोणत्याही समस्येवर खूण केल असेल तर, आपले काम करणे, घरी वस्तुंची काळजी घेणे, किंवा इतर लोकांसोबत वावरणे यामधे या समस्यांनी आपल्याला किती अवघड झाले ?

अजिबात अवघड झाले नाही	**थोडेफार अवघड**	**खूप अवघड**	**अत्यंत अवघड**
☐	☐	☐	☐

Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke आणि सहकारी यांच्याद्वारे Pfizer Inc. यांच्याकडून प्राप्त शैक्षणिक अनुदानातून विकसित. प्रतिलिपी, भाषांतर,प्रकाशन करणे आणि वाटप ह्यासाठी परवानगीची आवश्यकता नाहीं.