

|  |       |  |     |
|--|-------|--|-----|
|  | 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     | پڑمردہ، 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 کامر جانا ہی بہتر ہے یا خود کو کسی طریقے سے تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچنا۔                            | 0          | 1      | 2                | 3              |