

ਨਾਮ  ਤ੍ਰੀਕ

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ ਹੋ?

PHQ-9	ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਨੇ ਵਿਚ "✓" ਲਗਾਓ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼
1	ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ	0	1	2	3
2	ਥੱਕਿਆ ਜਿਹਾ, ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ	0	1	2	3
3	ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ	0	1	2	3
4	ਥੱਕੇ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ	0	1	2	3
5	ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲਗਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ	0	1	2	3
6	ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਮਈ ਸੋਚਣਾ - ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ	0	1	2	3
7	ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਟਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	0	1	2	3
8	ਇਤਨਾਂ ਹੌਲੀ ਚਲਣਾਂ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ? ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ - ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਾਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੇ ਫਿਰਨਾ	0	1	2	3
9	ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ	0	1	2	3
GAD-7	ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਨੇ ਵਿਚ "✓" ਲਗਾਓ	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼
1	ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
2	ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ	0	1	2	3
3	ਹਰ ਗਲ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀ ਜਾਣੀ	0	1	2	3
4	ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ	0	1	2	3
5	ਇਤਨਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਿ ਇਕ ਥਾਂ ਬੈਠਣਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
6	ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
7	ਐਵੇਂ ਡਰੀ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ	0	1	2	3

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨਾਂ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ; ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਵਰਤਣਾ?

ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ 
                         
 ਥੋੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ 
                         
 ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ 
                         
 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ

From the Primary Care Evaluation of Mental Disorders Patient Health Questionnaire (PRIME-MD PHQ). The PHQ was developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues. For research information, contact Dr. Spitzer at [rls8@columbia.edu](mailto:rls8@columbia.edu). PRIME-MD® is a trademark of Pfizer Inc. Copyright© 1999 Pfizer Inc. All rights reserved. Reproduced with permission