

ፒ.ሄጽ. ኩው. PHQ- 9

አብ ዝሓለፈ 2 ሰሙናት ክንደይ ሻዕ በዘን ኣብ ታሕቲ ተዘርዚረን ዘለዎ ጸገማት ተሸጊርኩም ኔርኩም?	ወለ-ሓንቲ	ሕልፍ ሕልፍ ኢሉ	ካብ ፍርቂ ሻዕ ንላዕሊ	መብዛሕቱ መዓልት ታት
1 ዝኾነ ነገር ናይ ምግባር ድሌት ወይ ከአ ደስታ ብጣዕሚ ውሑድ ድሌት ምህላው።	0	1	2	3
2 ሕጉዝ ናይ ዘይምጃን ስምዒት፣ ናይ አእምሮ ጭንቀት ምህላውን፣ ናይ ተስፋ ምቕራጽ ስምዒት ምህላው።	0	1	2	3
3 ናይ ድቃስ ምምጸእ ጸገምን፣ ከምእው እውን ሓንሳብ ምስ ደቀስካ ኣብ ድቃስካ ናይ ምጽናሕ ጸገምን፣ ወይ ከአ ካብ መጠን ንላዕሊ ምድቃስ።	0	1	2	3
4 ብርቱዕ ድኻም ምስማዕን ወይ ከአ ብጣዕሚ ውሑድ ሓይሊ ምህላው።	0	1	2	3
5 ናይ ምግቢ ምብላዕ ስምዒት (ሽውሓት ምዕጻው) ወይ ከአ ካብ መጠን ንላዕሊ ምብላዕ።	0	1	2	3
6 ብዛዕባኻ ሕማቕ ምስማዕ (ብነብስካ ሕጉዝ ዘይምጃን) - ንነብስኻ ኣብ ቁምነገር ዘይበጸሕካ፣ ንባዕልኻን ንቤተሰብኻን ዘኾኸራዕካ ኢልካ ብዛዕባኻ ሕማቕ ምስማዕ።	0	1	2	3
7 ናይ ዝኾነ ነገር ምስትውዓል ክእለትካ ምድኻም፣ ነአምነት ጋዜጣ ምንባብ፣ ቴሌቪዥን ምርአይ።	0	1	2	3
8 ካብ ሓደ ቦታ ናብ ካልእ ቦታ ክትንቀሳቐሱ ከለኹም ብጣዕሚ ሓይሊ ዘይብሉ ቀስ ኢልካ ምንቅስቓስን፣ ወይ ድምጽኻ ኣትሒትካ ምዝራብ፣ እዚ ከአ ካልእ ሰብ እውን ብቐሊሉ ክራኢዎ ዝኾነልሉ መጠን? ወይ ከአ ኣንጻር ናቱ --- ካብ ኣቕሊ ብጽብ ዝተላዕሊ ናብትን ናብትን ምባል ካብ መጠን ንላዕሊን ካብ እቲ ልሙድ መጠን ንላዕሊ።	0	1	2	3
9 እንተ ዝመውት ይሓይሽ ካብ እዚ ሂወት እዚ ኢልኩም ኣብ ሓንጎልኩም ሓሳባት ኣለኩም ድዩ?	0	1	2	3
A11 – PHQ9 total score				<input type="text"/>

GAD-7

አብ ዝሓለፈ 2 ሰሙን ውሽጢ ክንደይ ሻዕ በዚ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ኩነታት ተሸጊርኩም ትፈልጡ?	ወለ-ሓንቲ	ሕልፍ ሕልፍ ኢሉ	ካብ ፍርቂ ሻዕ ንላዕሊ	መብዛሕቱ መዓልት ታት
1 ናይ ጭንቐት ስምዒት፣ ናይ ሕርቃን ስምዒትን ናይ ፍርሒ ስምዒትን ኣብ ገምገም ከምዘለኹም ስምዒት	0	1	2	3
2 እቲ ናይ ፍርሒ ስምዒት ጠጠው ከተብልዎ ዘይምኽኣልን ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ከተእትውዎ ዘይምኻልን።	0	1	2	3
3 ብዙሕ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ነገር ምሽጋርን ምፍርሓን።	0	1	2	3
4 ናይ ሓንጎል ቅሳነት ወይ ከአ ዕረቲ ምርካብ ጸገም።	0	1	2	3
5 ዓቕሊ ብጽባብን ዝኣክል ኮፍ ምባል ምስኣን።	0	1	2	3
6 ብቐሊሊ ዝሓርቕን ወይ ከአ ዝቐጣዕን	0	1	2	3
7 ሕማቕ ነገር ክፍጠር ይኸውን እዩ ኢልካ ብምሕሳብ ብዙሕ ፍርሒ ምሕዳር።	0	1	2	3
A12 – GAD7 total score				<input type="text"/>

IAPT ሓደ ነገር ብምጽላእ ዝመጽእ ፍርሒ መጠን

ካብ እዚ ኩነታት ዘሎ ማዕረ ክንደይ ራሒቕኩም ከምትኸዱ ንምርኣይ፣ ካብ እዚ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ቁጽሪ ምረጹ። ብድሕራሉ ኣብ እቲ ጥቓ እቲ ኩነታት ዘሎ ሳዩን እቲ ቁጽሪ መጠን ጸሓፍዎ።

0	1	2	3	4	5	6	7	8	
ካብኡ ክርሕቕ ኣይፍትንን		ቁሩብ ክርሕቕ ይፍትን		ብርቅጽ ክርሕቕ ይፍትን		ብመጠኑ ካብኡ ክርሕቕ ይፍትን።		ኩሉ ካብኡ ክርሕቕ ይፍትን።	ጊዜ

- A17 አብ ናይ ሕብረተሰብ ኩነታት ካብ ነብሰይ ከሕፍር እየ ዝብል ፍርሒ ዝተላዕለ ካብ ኩነታት ይርሕቕ።
- A18 አብ ሓድ ሓደ ኩነታት ንክኣቱ ይፈርሕ ምክንያቱ፡ ካኣብኡ ምምኻድ ሕማቕ ነገራት ከዩጋጥመኒ ኢልካ ካብ ምፍራሕ ዝተላዕለ (ከም ሽንቲ፡ ምሙላቕ፡ ናይ ተምላሰ ሽግር ወይ ከኣ ናይ ርእሲ ሙዛር ሽግር)
- A19 አብ ሓድ ሓደ ኩነታት ንክኣቱ ይፈርሕ ምክንያቱ፡ ናይ ዝኾነ ዘፍርሕ ነገር ወይ ከኣ ዝኾነ ዓይነት ምንቅስቃስ (ንኣምነት እንሰሳ፡ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ነገር ከይትወቁ ምፍራሕ፡ ደም ምርኣይ፡ ኣብ ጸቢብ ዕጹው ቦታ ምጃን፡ ማኪና ምዝዋር ወይ ከኣ ኣብ ኣይሮፕለይም ምስቃል)።

(ኢ.ኤይ.ፒ.) ብዛዕባ ናይ ስራሕ ዓለም ኩነታት ዝምልከት ሕቶታት።

A14 -ብክብረትኩም እቲ ኣብ እዚ ሰዓት እዚ ዝገልጽ ኩነታትኩም ካብ እዚ ዝርዝር ምረጽ።

ናይ ሙሉእ ሰዓታት ኣብ ስራሕ ዓለም ምክፋል (ንሰሙን30 ሰዓት ወይከኣ ዚያዳ ምስራሕ)	<input type="checkbox"/>
ፍርቂ ሰዓት (ፓርት ታይም)	<input type="checkbox"/>
ኣብ ስራሕ ዓለም የለኹምን (ኣይሰርሕን)	<input type="checkbox"/>
ናይ ሙሉእ ሰዓታት ትምህርቲ	<input type="checkbox"/>
ጥርታ ወጺኤ	<input type="checkbox"/>
ሙሉእ ሰዓት ናይ ገዛ ስራሕተኛ፡ ኣላይት።	<input type="checkbox"/>

A15 - ኣብ እዚ ሰዓት እዚ ናይ ጥዕና ዘይብሉ ሰብ ብሕክምና ምክንያት ብሕጊ ዝክፈል ዶፕዝ ዲኻ ትወስድ ዘለኻ?

እወ	<input type="checkbox"/>
ኣይፋልን	<input type="checkbox"/>

A16 - ኣብ እዚ ሰዓት እዚ ስራሕ ስጋብ ትረክብ ዝወሃብ ሓገዝ Job Seekers Allowance (ጅብ ሲክርስ ኣላዋንስ) ውይ ከኣ ሓገዝ (ኢንካም ሳፖርት) Income support ወይ ከኣ ኣብ ስራሕ ዓለም ክሳተፍ ዘይምኻል ሓገዝ Incapacity benefit(ኢንካፓሲቲ በነፊት) ሓገዝ ትወስዱ ዲኹም?

እወ	<input type="checkbox"/>
ኣይፋልን	<input type="checkbox"/>

ስራሕን ኣብ ማሕበረሰብ ምውሃድን

ሓድ ሓደ ጊዜ ዝኾነ ሰባት ዘለዎም ጸገማት እቲ ናይ መዓልታዊ ሂወቶም ክገብሩ ይጽግሞም እዩ። እቲ ጸገምኩም ማዕረ ክንደይ መጠኑ ከምዝኾነ ንምፍላፍ፡ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚረን ዘለዎ ነጥባታት ሓደ ብሓደ ብምርኣይ እቲ ነጻኹም ዝምልከት ምልክት ግበሩ።

1. ስራሕ - እንተ ድኣ ጥርታ ዝወጸእኩም ኮይንኩም ወይ ከኣ ኣብ ስራሕ ዓለም ናይ ምእታው ድሌት እንተ ድኣ ዘይብልኩም ኮይኑ እዎ ሽኣ እቲ ምክንያት ዘመሰርሑኩም ምስ እዚ ዘለኩም ኩነታት ዘይተተሓሓዘ ኮይኑ ንዓይ ኣይምልከት እዩ (N/A) ዝብል ሳጹን ምልክት ግበሩ። WORK -

0	1	2	3	4	5	6	7	8	ኣይምልከትንን እዩ።

ብፍጹም	ቁሩብ			ብርቅጽ	ብንጽር			ብጣዕሚ ብርቱዕ ቃንዛ ብእግረይ ክንቀሳቐስ ኣይክእልን እዩ።	<input type="checkbox"/>

2. ናይ ገዛ ናብራ ምምሕዳር - ጽሬት፡ ምምዕርራይ፡ ኣስቤዛ ምግባር፡ መግቢ ምስራሕ፡ ገዛ ምሕላው/ቆልዑት ምዕባይ፡ ዘሎ ዝክፈል ዕዳታት ምክፋል ዝተመሳሰለ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	

ብፍጹም	ቁሩብ			ብርቅጽ	ብንጽር			ብጣዕሚ ብርቱዕ ቃንዛ	

3. ናይ ሓባር መዘናግዒ ምንቅስቃሳት - ምስ ካልኣት ሰባት፡ ንምሳሌ፡ በዓላት ምስታፍ፡ ኣብ ባር ምካድ፡ ኣብ መዘናግዒ ቦታታት ምካድ።

0	1	2	3	4	5	6	7	8	

ብፍጹም	ቁሩብ			ብርቅጽ	ብንጽር			ብጣዕሚ ብርቱዕ ቃንዛ	

4. ናይ ግሊ ናይ መዘናግዒ ምንቅስቃስ - በይንኻ ክግበር ዝከኣል፡ ንምሳሌ፡ ምንባብ፡ ናይ ጃርዲን ስራሕ ምስራሕ ወይ ከኣ ናይ ስፌት (ኢደ ጥበብ) ዝተመሳሰለ....

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ብፍጹም		ቁሩብ		ብርቅጽ		ብንጽር		ብጣዕሚ ብርቱቦ ቃንዛ

5. ቤተሰብን ዝምድናን - ምስ ሰባት ብቐሊሉ ዕርክነት ወይ ከኣ ዝምድና ክጅምር ንኸእል እንኮላይ ምስ እቶም ምሳና ቡሓር ዝነብሩ።

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ብፍጹም		ቁሩብ		ብርቅጽ		ብንጽር		ብጣዕሚ ብርቱቦ ቃንዛ

A13 - W&SAS ኣጠቓላይ ድምር

ፈውሲ (መድኃኒት)

ኣብ እዚ ሰዓት እዚ ነቲ ናይ ስነ-ምግባር ጭንቐትን ናይ ምርባሽ ስምዒትን ዝምልከት መድኃኒት ትወስዱ ኣለኹም እወ ኣይፋልን?