

রোগীর স্বাস্থ্য প্রম্নাবলী - 9 (PHQ-9)

গত ২ সপ্তাহে কত ঘন ঘন আপনি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলিতে বিরত হয়েছেন?
(আপনার উত্তরের জন্য “✓” ব্যবহার করুন)

	একদমই নয়	বহুদিন	অর্ধেক দিনেরও বেশী	প্রায় প্রত্যেক দিন
1. কোন কিছু করতে কম উৎসাহ বা আনন্দ	0	1	2	3
2. মনমরা, বিষণ্ণ, বা হতাশ বোধ করা	0	1	2	3
3. ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা, বা অনেকক্ষণ ঘুম	0	1	2	3
4. ক্লাস্ত অথবা শক্তিহীন অনুভব করা	0	1	2	3
5. অশিঁদা বা অত্যধিক খাওয়া	0	1	2	3
6. নিজের সম্পর্কে খারাপ ধারণা অনুভব করা - বা আপনি জীবনে ব্যর্থ বা নিজে বা নিজের পরিবারকে হতাশ করেছেন	0	1	2	3
7. কোনো কিছুতে মনোসংযোগ করতে অসুবিধা, যেমন খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা	0	1	2	3
8. এত আস্তে কথা বলা বা চলা ফেরা করা যাহা অন্যদেরও নজরে পড়তে পারে? বা বিপরীতভাবে – চঞ্চল বা অস্থিরভাবে আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি চলে ফিরে বেড়াচ্ছেন	0	1	2	3
9. মারা গেলেই ভালো বা কোনোভাবে নিজেকে আহত করলে ভালো হয় এমন চিন্তাধারা	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + _____ + _____ + _____
=Total Score: _____

যদি আপনি কোনো সমস্যা পরীক্ষা করেন, এই সমস্যাগুলি আপনার কাজের জন্য, ঘরের কাজের যত্ন নিতে, বা অন্য লোকের সাথে মিশতে কতটা অসুবিধা সৃষ্টি করেছে?

কোনো অসুবিধাই হয় নি <input type="checkbox"/>	কিছুটা অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>	থুব অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>	অত্যন্ত অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------