

KIDODOSI JUU YA AFYA YA MGONJWA -9 (PHQ-9)

Katika kipindi cha <u>wiki mbili</u> zilizopita ni mara ngapi umesumbuliwa na matatizo haya yafuatayo? (Tumia "✓" ili kuashiria jibu lako)	Haijatoke zea kabisa	Siku kadhaa	Zaidi ya nusu ya siku hizo	Takriban kila siku
1. Kutokuwa na hamu au raha ya kufanya kitu	0	1	2	3
2. Kujisikia tabu sana au kukata tamaa	0	1	2	3
3. Matatizo ya kupata usingizi au kuweza kulala au kulala sana	0	1	2	3
4. Kujisikia kuchoka au kutokuwa na nguvu	0	1	2	3
5. Kutokuwa na hamu ya kula au kula sana	0	1	2	3
6. Kujisikia vibaya-au kujiona kuwa umeshindwa kabisa au umejiangusha au kuikatisha tama familia yako	0	1	2	3
7. Matatizo ya kuwa makini kwa mfano unaposoma gazeti au kuangalia TV	0	1	2	3
8. Kutembea au kuongea taratibu sana mpaka watu wakawa wameona tofauti? Au kinyume chake kwamba hutulizani na unahangaika sana kuliko ilivyo kawaida	0	1	2	3
9. Mawazo kuwa ni afadhali zaidi ufe au ujidhuru kwa namna fulani	0	1	2	3

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

Kama ulitia alama matatizo yoyote, matatizo hayo yamefanye iwe vigumu kiviipi kwako kufanya kazi yako, kushughulikia vitu nyumbani, au kutangamana na watu wengine?

Sio ngumu
hata kidogo
☐

Ngumu
kiasi
☐

Ngumu
sana
☐

Ngumu
zaidi
☐