

நோயாளியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான வினாப்பட்டியல் – 9 (PHQ-9)

கடந்த 2 வாரங்களில், பின்வரும் ஏதேனும் பிரச்சனைகளால் நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி தொந்தரவுக்கு ஆளாகியிருக்கிறீர்கள்? (உங்கள் பதிலைக் குறிப்பிட “✓” பயன்படுத்துங்கள்)	இல்லவே இல்லை	பல நாட்களுக் கு	பாதிக்கு மேற்பட்ட நாட்களி ல்	அநேகமாக ஒவ்வொரு நாளும்
1. செயல்களை செய்வதில் சிறிதளவே ஆர்வம் அல்லது இன்பம்	0	1	2	3
2. உற்சாகமில்லாமல் இருத்தல், மனச்சோர்வு அடைதல், அல்லது நம்பிக்கை இல்லாதிருத்தல்	0	1	2	3
3. தூங்க முற்பட அல்லது தூக்கத்தில் இருக்க சிக்கல், அல்லது அதிக நேரம் தூங்குதல்	0	1	2	3
4. சோர்வாக உணர்தல் அல்லது சிறிதளவே சக்தி இருப்பதாக உணர்தல்	0	1	2	3
5. குறைந்த பசி உணர்வு அல்லது அதிகமாக உண்ணுதல்	0	1	2	3
6. உங்களை பற்றி நீங்களே மோசமாக உணர்தல் — அல்லது நீங்கள் தோல்வியை தழுவியதாக உணர்தல் அல்லது உங்களையோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தையோ விட்டுக் கொடுத்ததாக உணர்தல்.	0	1	2	3
7. விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், செய்தித்தாள் படிப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது போன்ற விஷயங்களைப் போல.	0	1	2	3
8. மிகவும் மெதுவாக பேசுவதாலும், நடப்பதாலும் மற்றவர்கள் உங்களை கவனித்திருக்க கூடுமா? அல்லது அதற்கு நேர்மாறாக — மிகவும் அமைதியற்று இருப்பதாலும் அல்லது மிகவும் நிலை கொள்ளாதிருப்பதாலும், நீங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகமாக அங்கும் இங்குமாக சென்று வருகிறீர்கள்	0	1	2	3
9. இறந்து விடுவதே மேல் என்ற சிந்தனை அல்லது உங்களை நீங்களாகவே ஏதாவது ஒரு வகையில் வேதனைக்குள்ளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சிந்தனைகள்	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + + +
=Total Score:

நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனைக்கு அடையாள குறியிட்டிருந்தால், அந்த பிரச்சனைகள், உங்கள் வேலையை செய்யவிடாமல் இருப்பதிலும், தங்கள் குடும்பத்தை பார்த்துக்கொள்ள விடாமல் இருப்பதிலும், மற்றவர்களுடன் பழக விடாமல் இருப்பதிலும், எந்த அளவிற்கு கடினமானதாக அமைந்தன ?

கடினமாகவே இல்லை	ஓரளவுக்கு கடினம்	மிகவும் கடினம்	மிக மிக கடினம்
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pfizer Inc. கின் கல்வி சம்பந்தமான மானியத்துடன் Drs. Robert L. Spitzer, Janet B Williams மற்றும் Kurt Kroenke ஆகியோரால் விரிவாக்கப்பட்டது. நகல் எடுப்பதற்கோ, மெழிபெயர்ப்பதற்கோ, காட்டுவதற்கோ அல்லது பகிர்ந்து கெடுப்பதற்கோ அனுமதி தேவையில்லை.