

নাম তারিখ

গত ২ সপ্তাহ ধরে আপনি কতটা ঘন ঘন নীচের এই সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হয়েছেন?

PHQ-9	আপনার উত্তর চিহ্নিত করার জন্য বক্সে “✓” ব্যবহার করুন।	একদমই না	কয়েকদিন	অর্ধেকরও বেশী দিন	প্রায় প্রতিদিনই
১	কাজ করতে অল্প আগ্রহ বা অনন্দ পান	0	1	2	3
২	মন খারাপ, বিষন্ন বা আশাহীন মনে হয় নিজেকে	0	1	2	3
৩	আপনার ঘুমাতে অসুবিধা হয় বা বেশী ঘুম হয়	0	1	2	3
৪	ক্লান্ত লাগে বা অল্প এনার্জী বা শক্তি পান	0	1	2	3
৫	খাবার খেতে ইচ্ছা করে না বা বেশী খাওয়া হয়	0	1	2	3
৬	নিজেকে ছোট লাগে- নিজেকে ব্যর্থ মনে হয় বা মনে হয় আপনি আপনার পারিবার বা নিজেকে ছোট করছেন	0	1	2	3
৭	কোন কিছুতে মনোযোগ দেয়া সমস্যা হয়- যেমন সংবাদপত্র পড়া বা টেলিভিশন দেখা	0	1	2	3
৮	এত আশ্তে চলাফেরা করেন বা কথা বলেন যে অন্য মানুষেরা সেটা লক্ষ্য করে? বা একবোরে উল্টেটা- এতটাই চঞ্চল যে আপনি সাধারণ মানুষের চেয়ে বেশী চলাফেরা করেন	0	1	2	3
৯	আপনার মনে হয় যে মরে গেলে ভাল বা নিজেকে নিজে আঘাত করলে ভাল	0	1	2	3
GAD-7	আপনার উত্তর চিহ্নিত করার জন্য বক্সে “✓” ব্যবহার করুন।	একদমই না	কয়েকদিন	অর্ধেকরও বেশী দিন	প্রায় প্রতিদিনই
১	নার্ভাস, চিন্তিত বা অস্থিরতা বোধ করেন	0	1	2	3
২	চিন্তা থামাতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না	0	1	2	3
৩	বিভিন্ন বিষয় নিয়ে বেশী দুচিন্তা করেন	0	1	2	3
৪	আরাম করতে পারেন না	0	1	2	3
৫	একটাই চঞ্চলতা বোধ করেন যে কোথাও স্থির হয়ে বসতে পারেন না	0	1	2	3
৬	সহজেই বিরক্ত হয়ে পড়েন	0	1	2	3
৭	সবসময় ভয়ে ভয়ে থাকেন যে, কোন খারাপ কিছু ঘটতে পারে	0	1	2	3

আপনার যদি এই সমস্যাগুলোর কোনটি থাকে, তবে বাইরে কাজ করতে, বাড়ীতে কাজ করতে বা অন্যদের সাথে
মেলামেশা, কতটা কঠিন হয়ে পড়ে?

একদমই কঠিন
না

কিছুটা কঠিন

খুবই কঠিন

অত্যন্ত বেশী
কঠিন

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.
PRIME-MD® is a trademark of Pfizer Inc. Copyright© 1999 Pfizer Inc. All rights reserved. Reproduced with permission