



Mental Health Screeners

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਫਾਰਮ

English / Punjabi





PHQ-9

Patient Health Questionnaire

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

Check one box for each statement.

	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
	0	1	2	3
1. Little interest or pleasure in doing things	☐	☐	☐	☐
2. Feeling down, depressed, or hopeless	☐	☐	☐	☐
3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much	☐	☐	☐	☐
4. Feeling tired or having little energy	☐	☐	☐	☐
5. Poor appetite or overeating	☐	☐	☐	☐
6. Feeling bad about yourself - or that you are a failure or have let yourself or your family down	☐	☐	☐	☐
7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	☐	☐	☐	☐
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite - being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	☐	☐	☐	☐
9. Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way	☐	☐	☐	☐
For office coding: column subtotals	0	_____	_____	_____

If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

☐ Not difficult at all ☐ Somewhat difficult ☐ Very difficult ☐ Extremely difficult

TOTAL SCORE _____ / 27 Add items 1-9 only; do not score the difficulty question.

Score guide: 0-4 Minimal 5-9 Mild 10-14 Moderate 15-19 Moderately severe 20-27 Severe

Item 9: Any answer other than "Not at all" needs prompt clinical follow-up.



GAD-7

Generalized Anxiety Disorder

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

Check one box for each statement.

	Not at all 0	Several days 1	More than half the days 2	Nearly every day 3
1. Feeling nervous, anxious or on edge	☐	☐	☐	☐
2. Not being able to stop or control worrying	☐	☐	☐	☐
3. Worrying too much about different things	☐	☐	☐	☐
4. Trouble relaxing	☐	☐	☐	☐
5. Being so restless that it is hard to sit still	☐	☐	☐	☐
6. Becoming easily annoyed or irritable	☐	☐	☐	☐
7. Feeling afraid as if something awful might happen	☐	☐	☐	☐
For office coding: column subtotals	0	_____	_____	_____

If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

☐ Not difficult at all ☐ Somewhat difficult ☐ Very difficult ☐ Extremely difficult

TOTAL SCORE _____ / 21 Add items 1-7 only; do not score the difficulty question.

Score guide: 0-4 Minimal 5-9 Mild 10-14 Moderate 15-21 Severe



PHQ-9

ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ?

ਹਰ ਸਵਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ 0	ਕਈ ਦਿਨ 1	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ 2	ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3
1. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋਣੀ।	☐	☐	☐	☐
2. ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਟੁੱਟਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	☐	☐	☐	☐
3. ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ।	☐	☐	☐	☐
4. ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋਣੀ।	☐	☐	☐	☐
5. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ।	☐	☐	☐	☐
6. ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।	☐	☐	☐	☐
7. ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।	☐	☐	☐	☐
8. ਇੰਨਾ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ; ਜਾਂ ਇੰਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ ਕਿ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਹਿਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ।	☐	☐	☐	☐
9. ਇਹ ਸੋਚ ਆਉਣੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਰ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣਾ।	☐	☐	☐	☐
For office coding: column subtotals	0	_____	_____	_____

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ?

☐ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ

☐ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ

TOTAL SCORE _____ / 27 Items 1-9 only; difficulty question is not scored.

Score guide: 0-4 Minimal 5-9 Mild 10-14 Moderate 15-19 Moderately severe 20-27 Severe

Item 9: Any answer other than "Not at all" needs prompt clinical follow-up.



ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ?

ਹਰ ਸਵਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ 0	ਕਈ ਦਿਨ 1	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ 2	ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3
1. ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।	☐	☐	☐	☐
2. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ।	☐	☐	☐	☐
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ।	☐	☐	☐	☐
4. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ।	☐	☐	☐	☐
5. ਇੰਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ ਕਿ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।	☐	☐	☐	☐
6. ਛੇਤੀ ਚਿੜ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ।	☐	☐	☐	☐
7. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਲੱਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	☐	☐	☐	☐
For office coding: column subtotals	0	___	___	___

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ?

☐ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ

☐ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ

☐ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ

TOTAL SCORE _____ / 21 Items 1-7 only; difficulty question is not scored.

Score guide: 0-4 Minimal 5-9 Mild 10-14 Moderate 15-21 Severe