



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.