



استمارة PHQ-9

خلال الأسبوعين الماضيين، كم مرة عانيت من أي من المشاكل التالية؟

تقريباً كل يوم	أكثر من نصف الأيام	عدة مرات	ولا مرة	
3	2	1	0	1. قلة الاهتمام أو قلة الاستمتاع بممارسة بالقيام بأي عمل
3	2	1	0	2. الشعور بالحزن أو ضيق في الصدر أو اليأس
3	2	1	0	3. صعوبة في النوم أو نوم متقطع أو النوم أكثر من المعتاد
3	2	1	0	4. الشعور بالتعب أو بامتلاك القليل جداً من الطاقة
3	2	1	0	5. قلة الشهية أو الزيادة في تناول الطعام عن المعتاد
3	2	1	0	6. الشعور بعدم الرضا عن النفس أو الشعور بأنك قد خذلت نفسك أو عائلتك
3	2	1	0	7. صعوبة في التركيز مثلاً أثناء قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون
3	2	1	0	8. بطء في الحركة أو بطء في التحدث عما هو معتاد لدرجة ملحوظة من الآخرين / أو على العكس من ذلك التحدث بسرعة و الحركة أكثر من المعتاد
3	2	1	0	9. راودتك أفكار بانه من الأفضل لو كنت ميتاً أو أفكار بان تقوم بإيذاء النفس

إذا أشارت إلى أية من المشاكل أعلاه، فإلى أية درجة صعبت عليك هذه المشاكل القيام بعملك، الاعتناء بالأمور المنزلية، أو الانسجام مع أشخاص آخرين؟

ليس هناك — هناك بعض — هناك صعوبات شديدة — هناك صعوبات بالغة التعقيد