

## मानसिक स्वास्थ्य (डिप्रेसन) मूल्याङ्कन सामग्री

### बिरामीको स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नावली-9: PHQ-9

यो प्रश्नावलीको उद्देश्य तपाईंको डिप्रेसनको स्तर मूल्याङ्कन गर्नु हो। प्रश्नहरू सटीक निदानहरू गर्नका लागि नभए पनि, तपाईंले बढी पोइन्ट पाउनुभयो भने तपाईंलाई डिप्रेसन भएको हुन सक्ने सम्भावना धेरै छ। यस्तो अवस्थामा, थप मूल्याङ्कनका लागि हामी तपाईंलाई मनोचिकित्सलाई भेट्न सिफारिस गर्दछौं।

विगत दुई हप्तामा तपाईंमा निम्न लक्षणहरू कति पटक देखिएका छन्?

	कहिल्यै पनि छैन	केही दिन	एक हप्ता भन्दा बढी	लगभग हरेक दिन
1. मलाई आफ्नो काममा कहिलेकाहीँ मात्र रुचि हुन्छ।	0	1	2	3
2. म निराश, उदास, वा आशाहीन महसुस गर्छु।	0	1	2	3
3. मलाई खासै निद्रा पर्दैन वा म राती थुप्रै पटक ब्युँझने गर्दछु वा म धेरै नै सुत्छु।	0	1	2	3
4. म थकित भएको वा शक्तिहीन महसुस गर्छु।	0	1	2	3
5. मलाई भोजनमा कम इच्छा हुन्छ वा धेरै खाने गर्दछु।	0	1	2	3
6. म आफू खराब वा असफल व्यक्ति हुँ जस्तो लाग्छ, वा मेरो परिवार मैले गर्दा दुखी भएको महसुस गर्छु।	0	1	2	3
7. म पत्रपत्रिका पढ्दा वा टिभी हेर्दा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैन।	0	1	2	3
8. म अन्य मानिसहरूलाई थहा हुने गरी एकदमै विस्तारै हिँड्छु वा कुरा गर्छु, वा म चिन्तित तथा बेचैन रहने हुनाले म भड्किन्छु वा धेरै गतिमा हिँड्छु।	0	1	2	3
9. मलाई बरु मर्नु ठीक हो जस्तो लाग्छ, वा म कुनै पनि तरिकाले आफैलाई चोट पुऱ्याउन चाहन्छु।	0	1	2	3
पोइन्ट	/ 27			