

Office use
only

PHQ-9

GAD-7

Global

İsim

Tarih

Son hafta içinde aşağıdaki problemler sizi ne sıklıkla rahatsız etti?

PHQ-9	Kutuda cevabınızı belirtmek için "✓" kullanın	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
1	Bir şey yapmak konusunda ilgisizlik veya zevk almamak	0	1	2	3
2	Kendini kötü, deprese veya umutsuz hissetmek	0	1	2	3
3	Uykuya dalmakta veya sürdürmekte zorluk veya fazla uyumak	0	1	2	3
4	Kendini yorgun veya enerjisiz hissetmek	0	1	2	3
5	İştah azalması veya fazla yemek yemek	0	1	2	3
6	Kendinizi kötü hissetmek — veya başarısız olduğunuzu ve ailenizi yüzüstü bıraktığınızı düşünmek	0	1	2	3
7	Gazete okumak veya gazete okumak gibi işlere konsantre olmakta zorluk	0	1	2	3
8	Başkalarının fark edeceği kadar yavaş hareket etmek veya konuşmak Veya tam tersi — normalden çok daha fazla hareket edecek şekilde huzursuz ve sıkıntılı olmak	0	1	2	3
9	Ölmüş veya kendinize bir şekilde zarar vermiş olsaydınız daha iyi olacağını düşünmek	0	1	2	3
GAD-7	Kutuda cevabınızı belirtmek için "✓" kullanın	Hiç	Birkaç gün	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
1	Gergin, endişeli veya patlamaya hazır hissetmek	0	1	2	3
2	Endişelenmeyi önleyememek ve kontrol edememek	0	1	2	3
3	Farklı şeyler hakkında fazla endişe duymak	0	1	2	3
4	Rahatlamakta zorlanmak	0	1	2	3
5	Sakin oturamayacak kadar huzursuz olmak	0	1	2	3
6	Kolay sinirlenmek veya rahatsız olmak	0	1	2	3
7	Çok kötü bir şey olabileceği gibi korkmak	0	1	2	3

Herhangi bir problemi işaretlediyseniz, bu problemler sizin için şunları ne kadar zorlaştırdı:
İşinizi yapmak, evdeki işleri yapmak veya başkalarıyla geçinmek

Hiç



Biraz



Çok

Aşırı
derecede