

الاسم

التاريخ

في الأسبوعين الأخيرين، كم أزعتك المشاكل التالية؟

كل يوم تقريباً	أكثر من نصف الأيام	أيام متعددة	ولا يوم على الإطلاق	استعمل علامة ✓ لتدل على إجابتك في الخانة
3	2	1	0	1 اهتمام قليل أو عدم سعادة في القيام بالأمور
3	2	1	0	2 الشعور باليأس والكآبة واليأس
3	2	1	0	3 مشاكل في النوم أو في البقاء نائماً أو كثرة النوم
3	2	1	0	4 الشعور بالتعب أو قلة النشاط
3	2	1	0	5 فقدان الشهية أو الشرهية في الأكل
3	2	1	0	6 يبتابك شعور سيئ عن نفسك – أو تشعر أنك فاشل وأنت خذلت نفسك أو عائلتك
3	2	1	0	7 الصعوبة في التركيز على أمور مثل قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون.
3	2	1	0	8 التحرك أو التكلم ببطئ ملحوظ أو العكس أي أن تململ أو تضطرب لدرجة تجعلك تتحرك أكثر من العادة
3	2	1	0	9 التفكير أنه من الأفضل لو كنت ميتاً أو الرغبة بأذى نفسك بطريقة ما
كل يوم تقريباً	أكثر من نصف الأيام	أيام متعددة	ولا يوم على الإطلاق	استعمل علامة ✓ لتدل على إجابتك في الخانة
3	2	1	0	1 الشعور بالعصبية أو القلق أو التوتر
3	2	1	0	2 عدم القدرة على التوقف عن القلق أو السيطرة عليه
3	2	1	0	3 القلق الشديد بشأن أمور عديدة
3	2	1	0	4 مشاكل في الاسترخاء
3	2	1	0	5 أن تكون مضطرباً لدرجة تجعلك غير قادر على الجلوس بهدوء
3	2	1	0	6 تستأ أو تعضب بسرعة
3	2	1	0	7 تشعر بالخوف من حصول أمر رهيب

إذا أشرت بعلامة إلى أي من المشاكل، إلى أي درجة جعلت هذا المشاكل الأمور التالية صعبة بالنسبة لك:
القيام بعملك أو تدبير أمور المنزل أو الانسجام مع الآخرين؟

ليست صعبة صعبة نوعاً ما صعبة جداً صعبة إلى أقصى حد