

नाम → Date

पिछले दो सप्ताह में, आपको नीचे लिखी शराफतों से कितने दिन परेशानी का सामना करना पड़ा?

| PHQ-9 | अपना उत्तर देने के लिए (✓) के चिन्ह का प्रयोग करें | एक भी दिन नहीं | कुछ दिन | आधी से ज्यादा दिन | हर दिन |
|-------|--|----------------|---------|-------------------|--------|
| 1 | कोई भी काम करने में कोई रुचि नहीं होती और नहीं कोई चाहत होती है। | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | उदास रहना जा हर वक़्त निराशा में रहना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | नींद का ना आना जा फिर सोए रहने में शराफित होना जा बहुत ज्यादा सोए रहना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | थकावट सी रहना जा कमजोरी महसूस करना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | खाने को दित नहीं चाहता जा जरूरत से ज्यादा खाना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | अपने आप में बुरा महसूस करना जा जिंदगी में असफल समझना क्युकि आप अपनी और परिवार की देख-भाल नहीं करते | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | किसी भी काम में मन नहीं लगता जैसे की कुछ पढ़ना जा लिखना जा दूर दरशन (T.V) देखना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | इतनी आहिसता चलते और बातें करते है कि लोग आप को रोगी समझने लगे जा फिर इस का उलट - की आप हर समय बहुत जल्दी में और बेचैनी में रहते है | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | आप यह सोचें की ऐसी जिंदगी मैं कैसी अचढ़ी है। जा फिर अपने को मुकमान करना चाहें। | 0 | 1 | 2 | 3 |

HINDI (हिंदी)

| GAD-7 | अपना उत्तर देने के लिए (✓) के चिन्ह का प्रयोग करें | एक भी दिन नहीं | कई दिन | आधे से ज्यादा दिन | हर दिन |
|---|---|--|--------|---|--------|
| 1 | घबराहट ज प्रेशानी महसूस करना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | चिंत की रोक न पाना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | हर बात के लिए ज्यादा चिंतक रहना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | आराम न कर पाना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | इतनी बेचैनी है कि आप के लिए एक जगह पर आराम से बैठना मुशकिल है | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | समूची सौ बात पर गुस्सा जा नाराज है बैठना | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | कोई अचानक घटना घटने का डर ज अच महिसूस होता है | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <p>अगर आप ऊपर लिखी बातों की वजह से कोई मुशकिल महिसूस करते हैं, तो इन मुशकिलों का आप की प्रीवरक जिंदगी, कारोबार ज रोजगार, ज फिर आप के रिशतों पर कितना बुरा असर होता है, और आप के लिए कितनी ज्यादा मुशकिल आती है।</p> | | | | | |
| कोई भी मुशकिल नहीं <input type="checkbox"/> | | समूची सौ मुशकिल आती है <input type="checkbox"/> | | बहुत सी मुशकिल आती हैं <input type="checkbox"/> | |
| | | बहुत ही ज्यादा मुशकिल आती हैं <input type="checkbox"/> | | | |