

שאלון בריאות המטופל - 9 (PHQ-9)

כמעט כל יום	ביותר ממחצית מן הימים	מספר ימים	כלל לא	במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד מכל אחת מן הבעיות הבאות? (הקף בעיגול את תשובתך)
3	2	1	0	1. עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים
3	2	1	0	2. תחושת דכדוך, דיכאון, או חוסר תקווה
3	2	1	0	3. קשיים בהירדמות או בשינה רציפה, או עודף שינה
3	2	1	0	4. תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה
3	2	1	0	5. תיאבון מועט או אכילת יתר
3	2	1	0	6. מרגיש רע לגבי עצמך- מרגיש שאתה כישלון או שאכזבת את עצמך או את משפחתך
3	2	1	0	7. קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפייה בטלוויזיה
3	2	1	0	8. היית מדבר או נע באיטיות עד כי שאחרים הבחינו בכך? או להיפך- היית חסר שקט ומנוחה כך שהיית צריך להסתובב יותר מהרגיל
3	2	1	0	9. מחשבות שהיה עדיף לו היית מת או מחשבות על פגיעה בעצמך בדרך כלשהי

_____ + _____ + _____ + _____ = Total Score: _____ (FOR OFFICE CODING)

אם סימנת בעיות כלשהן, עד כמה בעיות אלה הקשו עליך לבצע את עבודתך, לטפל בדברים בבית, או להסתדר עם אנשים אחרים?

הקשו באופן קיצוני

הקשו מאוד

הקשו במידה מה

לא הקשו כלל

استبيان عن صحة المرضى - 9 (PHQ-9)

					خلال الأسبوعين الماضيين، كم مرة عانيت من أي من المشاكل التالية؟ (ضع علامة "✓" للإشارة لجوابك)
	أكثر من نصف الأيام	عدة أيام	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 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 أخذت نفسك أو عائلتك
3	2	1	0		7. صعوبة في التركيز مثلًا 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 وكثرة الحركة أكثر من المعتاد
3	2	1	0		9. راودتك أفكار بأنه من الأفضل لو كنت ميتًا أو أفكار بأن تقوم بإيذاء النفس

_____ + _____ + _____ + _____ 0 = Total Score: _____ (FOR OFFICE CODING)

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

هناك صعوبات بالغة التعقيد

هناك صعوبات شديدة

هناك بعض الصعوبات

ليست هناك أي صعوبة