

## रोगी स्वास्थ्य प्रश्नावली – 9 (PHQ-9)

पिछले 2 सप्ताहों में, आप इन समस्याओं में से किसी से भी कितनी बार परेशान रहे/रही हैं?  
(अपना उत्तर बताने के लिए “✓” का प्रयोग करें)

	बिल्कुल नहीं	कई दिन	आधे से अधिक दिन	लगभग हर दिन
1. कुछ करने में बहुत कम दिलचस्पी या मज़ा आना	0	1	2	3
2. उदास, अवसादग्रस्त या निराश महसूस करना	0	1	2	3
3. नींद आने या सोये रहने में परेशानी, या फिर बहुत अधिक सोना	0	1	2	3
4. थकान महसूस करना या बहुत कम ऊर्जा होना	0	1	2	3
5. भूख कम लगना या ज़्यादा खाना	0	1	2	3
6. अपने बारे में बुरा महसूस करना - या ऐसा महसूस करना कि आप नाकाम इंसान हैं और आपने खुद को और अपने परिवार को नीचा दिखाया है	0	1	2	3
7. अखबार पढ़ने या टेलीविज़न देखने जैसी चीज़ों पर ध्यान देने में परेशानी	0	1	2	3
8. इतना धीमे चलना-फिरना या बोलना कि लोगों का ध्यान जाये? या इसका उल्टा - इतना अस्थिर या बेचैन होना कि आप सामान्य से काफ़ी ज़्यादा हिलते-डुलते और चलते-फिरते रहे हैं	0	1	2	3
9. ऐसे विचार कि आप मर जाते तो अच्छा होता या किसी ढंग से खुद को नुकसान पहुंचाना	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

अगर आपने किन्हीं समस्याओं पर निशान लगाया है, तो बतायें कि इन समस्याओं ने आपके लिए काम करना, घर पर चीज़ों की देखभाल करना, या दूसरे लोगों के साथ मेल-जोल रखना कितना मुश्किल किया है?

बिल्कुल मुश्किल नहीं

थोड़ा-बहुत मुश्किल

बहुत मुश्किल

बेहद मुश्किल

## রোগীর স্বাস্থ্য প্রম্নাবলী - 9 (PHQ-9)

গত ২ সপ্তাহে কত ঘন ঘন আপনি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলিতে বিরত হয়েছেন?  
(আপনার উত্তরের জন্য “✓” ব্যবহার করুন)

	একদমই নয়	বহুদিন	অর্ধেক দিনেরও বেশী	প্রায় প্রত্যেক দিন
1. কোন কিছু করতে কম উৎসাহ বা আনন্দ	0	1	2	3
2. মনমরা, বিষণ্ণ, বা হতাশ বোধ করা	0	1	2	3
3. ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা, বা অনেকক্ষণ ঘুম	0	1	2	3
4. ক্লান্ত অথবা শক্তিহীন অনুভব করা	0	1	2	3
5. অশিঁদা বা অত্যধিক খাওয়া	0	1	2	3
6. নিজের সম্পর্কে খারাপ ধারণা অনুভব করা - বা আপনি জীবনে ব্যর্থ বা নিজে বা নিজের পরিবারকে হতাশ করেছেন	0	1	2	3
7. কোনো কিছুতে মনোসংযোগ করতে অসুবিধা, যেমন খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা	0	1	2	3
8. এত আস্তে কথা বলা বা চলা ফেরা করা যাহা অন্যদেরও নজরে পড়তে পারে? বা বিপরীতভাবে – চঞ্চল বা অস্থিরভাবে আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি চলে ফিরে বেড়াচ্ছেন	0	1	2	3
9. মারা গেলেই ভালো বা কোনোভাবে নিজেকে আহত করলে ভালো হয় এমন চিন্তাধারা	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

যদি আপনি কোনো সমস্যা পরীক্ষা করেন, এই সমস্যাগুলি আপনার কাজের জন্য, ঘরের কাজের যত্ন নিতে, বা অন্য লোকের সাথে শিশতে কতটা অসুবিধা সৃষ্টি করেছে?

কোনো অসুবিধাই হয় নি <input type="checkbox"/>	কিছুটা অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>	থুব অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>	অত্যন্ত অসুবিধা হয়েছে <input type="checkbox"/>
---	--	---	---

## रुग्ण आरोग्य प्रश्नावली - 9 (PHQ-9)

मागील 2 आठवड्यांच्या काळात, आपल्याला खालील पैकी कोणत्याही  
समस्येमुळे कितीवेळा त्रास झाला आहे ?  
(आपले उत्तर '✓' अशी खूण करून द्या)

	अजिबात नाही	अनेक दिवस	अर्ध्याहून अधिक दिवस	जवळपास प्रत्येक दिवशी
1. गोष्टी करण्यात थोडीशी रुचि किंवा आनंद	0	1	2	3
2. हताश, उद्वीग्नता, किंवा निराश वाटणे	0	1	2	3
3. झोप लागण्यात किंवा झोपलेले राहण्यात समस्या, किंवा खूप झोप येणे	0	1	2	3
4. थकलेले किंवा थोडी ऊर्जा असल्याचे वाटले	0	1	2	3
5. भूक मंदावणे किंवा अति खाणे	0	1	2	3
6. स्वतःबद्दल वाईट वाटणे — किंवा आपण अपयशी आहोत किंवा आपण स्वतःचा किंवा आपल्या कुटुंबाचा अपेक्षाभंग केला आहे असे वाटणे	0	1	2	3
7. वर्तमानपत्र वाचणे किंवा टेलिव्हिजन पाहणे यासारख्या गोष्टींवर लक्ष एकाग्र करण्यास त्रास होणे	0	1	2	3
8. हालचाल किंवा बोलणे इतके संथ होते की इतर लोकांच्या लक्षात येणे? किंवा याच्या उलट — इतके चिंताक्रांत किंवा अस्वस्थ होणे की आपण सामान्यपेक्षा बरेच अधिक इकडे-तिकडे फिरत आहात	0	1	2	3
9. आपण मेलो असतो तर चांगले झाले असते किंवा स्वतःला काही प्रकाराने जखमी करून घेण्याचे विचार	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

आपण कोणत्याही समस्येवर खूण केल असेल तर, आपले काम करणे, घरी वस्तुंची काळजी घेणे, किंवा इतर लोकांसोबत  
वावरणे यामधे या समस्यांनी आपल्याला किती अवघड झाले ?

अजिबात अवघड झाले नाही	थोडेफार अवघड	खूप अवघड	अत्यंत अवघड
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## દર્દીના સ્વાસ્થ માટે પ્રશ્નાવલી – 9 (PHQ-9)

છેલલા બે અઠવાડિયામાં તમને નીચેની કોઈ પણ સમસ્યાનો કેટલી વાર અનુભવ થયો છે? (તમારો જવાબ દર્શાવવા માટે "✓" નો ઉપયોગ કરો)	જરા પણ નહીં	કેટલાય દિવસો	અર્ધાથી વધારે દિવસોમા	લગભગ રોજ
1. પ્રવૃત્તિ કરવામા ઓછો રસ અથવા ઓછો આનંદ	0	1	2	3
2. હતાશા, ઊદાસી અથવા નિરાશા લાગવી	0	1	2	3
3. ઊંઘ ન આવવી, વચ્ચે ઊંઘ ઉડી જવી, વધારે ઊંઘ આવવી	0	1	2	3
4. થાક અથવા અશક્તિ લાગવી	0	1	2	3
5. ભૂખ ઓછી કે વધારે લાગવી	0	1	2	3
6. તમને તમારા વિષે ખરાબ લાગે અથવા તમે નિષ્ફળ ગયા છો અથવા તમે તમારી અથવા તમારા સ્વજનોની અપેક્ષા સંતોષી નથી	0	1	2	3
7. છાપાં વાંચવા અથવા ટી.વી. જોવા બાબતોમાં એકધ્યાન રહેવામાં તકલીફ	0	1	2	3
8. હલનચલન અથવા બોલવાનું એટલું ધીમું હોય કે બીજા લોકોનું ધ્યાન જાય? અથવા એનાથી ઉલટું, એટલો બધો રઘવાટ અથવા અસ્વસ્થતા કે તમે રાબેતા કરતાં વધારે ઝડપથી આમતેમ ફરો	0	1	2	3
9. આના કરતા મરવાનો અથવા તમને પોતાને કોઈક રીતે ઈજા કરવાનો વિચાર આવે	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

જો આવી કોઈ સમસ્યા પર તમે નિશાન લગાવ્યો હોય, તો તમારા કાર્યમાં, ઘરની દેખરેખમાં અથવા વ્યક્તિઓ સાથે મેલ-જોલ રાખવામાં આ સમસ્યાથી કેટલી તકલીફ થઈ છે?

કોઈ તકલીફ નથી <input type="checkbox"/>	થોડીક તકલીફ <input type="checkbox"/>	વધારે તકલીફ <input type="checkbox"/>	બહુજ વધારે તકલીફ <input type="checkbox"/>
---	---	---	--

## நோயாளியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான வினாப்பட்டியல் – 9 (PHQ-9)

கடந்த 2 வாரங்களில், பின்வரும் ஏதேனும் பிரச்சனைகளால் நீங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி தொந்தரவுக்கு ஆளாகியிருக்கிறீர்கள்? (உங்கள் பதிலைக் குறிப்பிட “✓” பயன்படுத்துங்கள்)	இல்லவே இல்லை	பல நாட்களுக் கு	பாதிக்கு மேற்பட்ட நாட்களி ல்	அநேகமாக ஒவ்வொரு நாளும்
1. செயல்களை செய்வதில் சிறிதளவே ஆர்வம் அல்லது இன்பம்	0	1	2	3
2. உற்சாகமில்லாமல் இருத்தல், மனச்சோர்வு அடைதல், அல்லது நம்பிக்கை இல்லாதிருத்தல்	0	1	2	3
3. தூங்க முற்பட அல்லது தூக்கத்தில் இருக்க சிக்கல், அல்லது அதிக நேரம் தூங்குதல்	0	1	2	3
4. சோர்வாக உணர்தல் அல்லது சிறிதளவே சக்தி இருப்பதாக உணர்தல்	0	1	2	3
5. குறைந்த பசி உணர்வு அல்லது அதிகமாக உண்ணுதல்	0	1	2	3
6. உங்களை பற்றி நீங்களே மோசமாக உணர்தல் — அல்லது நீங்கள் தோல்வியை தழுவியதாக உணர்தல் அல்லது உங்களையோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தையோ விட்டுக் கொடுத்ததாக உணர்தல்.	0	1	2	3
7. விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், செய்தித்தாள் படிப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது போன்ற விஷயங்களைப் போல.	0	1	2	3
8. மிகவும் மெதுவாக பேசுவதாலும், நடப்பதாலும் மற்றவர்கள் உங்களை கவனித்திருக்க கூடுமா? அல்லது அதற்கு நேர்மாறாக — மிகவும் அமைதியற்று இருப்பதாலும் அல்லது மிகவும் நிலை கொள்ளாதிருப்பதாலும், நீங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகமாக அங்கும் இங்குமாக சென்று வருகிறீர்கள்	0	1	2	3
9. இறந்து விடுவதே மேல் என்ற சிந்தனை அல்லது உங்களை நீங்களாகவே ஏதாவது ஒரு வகையில் வேதனைக்குள்ளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சிந்தனைகள்	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனைக்கு அடையாள குறியிட்டிருந்தால், அந்த பிரச்சனைகள், உங்கள் வேலையை செய்யவிடாமல் இருப்பதிலும், தங்கள் குடும்பத்தை பார்த்துக்கொள்ள விடாமல் இருப்பதிலும், மற்றவர்களுடன் பழக விடாமல் இருப்பதிலும், எந்த அளவிற்கு கடினமானதாக அமைந்தன ?

கடினமாகவே இல்லை	ஓரளவுக்கு கடினம்	மிகவும் கடினம்	மிக மிக கடினம்
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## రోగి ఆరోగ్యం ప్రశ్నావళి (PHQ-9)

గత 2 వారాలలో, ఎంత తరచుగా ఈ క్రింది సమస్యల వలన మీరు బాధ పడ్డారు? (మీ సమాధానాన్ని సూచించడానికి "✓"ని ఉపయోగించండి)	అస్సలు లేదు	దాదాపు రోజులు	ఎక్కువ రోజులు	సగం కన్నా దాదాపు ప్రతి రోజు
1. పనులు చేయటంలో తక్కువ ఆసక్తి లేదా ఆనందం కలగడం	0	1	2	3
2. విచారంగా, క్రుంగిపోయినట్లు లేదా నిరాశగా అనిపించటం	0	1	2	3
3. నిద్రపట్టటంలో లేదా నిద్ర కొనసాగించటంలో ఇబ్బంది లేదా మరీ ఎక్కువగా నిద్రపోవడం	0	1	2	3
4. తొందరగా అలసిపోవడం లేదా నీరసంగా అనిపించటం	0	1	2	3
5. తక్కువగా ఆకలి ఉండటం లేదా అతిగా తినటం	0	1	2	3
6. మీ గురించి మీరే చెడుగా భావించటం — లేదా మీరు ఒక వైఫల్యంగా అనుకోవటం లేదా మీకు మీరుగా మరియు మీ కుటుంబాని నిరాశకు గురి చెయ్యటం	0	1	2	3
7. న్యూస్ పేపర్లు చదవటం లేదా టెలివిజన్ చూడటంలాంటి పనులపై ఏకాగ్రత కలగకపోవటం	0	1	2	3
8. ఇతర వ్యక్తులు గమనించేటంతగా చాలా మెల్లగా నడవడం లేదా మాట్లాడటం చేస్తున్నారా? లేదా దీనికి వ్యతిరేకంగా — మీరు మాములుగాకన్నా ఎక్కువగా తిరుగుతూ, చిరాకుగా, అసహనంగా ఉండటం	0	1	2	3
9. మీ మనసులో చచ్చిపోవాలనే లేదా స్వయంగా గాయ పరుచుకోవాలనే ఆలోచనలను కలిగి ఉండటం	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

మీరు సమస్యలలో ఏదైనా టిక్ చేసినట్లయితే, మీరు మీ పని చేసుకోవటంలో, ఇంటివద్ద విషయాలలో జాగ్రత్త తీసుకోవటం లేదా ఇతర వ్యక్తులతో కలిసిమెలిసి ఉండటంలో ఈ సమస్యలు మీకు ఎంత ఇబ్బందిని కలుగజేసాయి?

అసలు ఇబ్బంది లేదు <input type="checkbox"/>	కొంతవరకు ఇబ్బంది <input type="checkbox"/>	దాదాపు ఇబ్బంది <input type="checkbox"/>	విపరీతమైన ఇబ్బంది <input type="checkbox"/>
---	--	--	---

## ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ - 9 (PHQ-9)

ಕಳೆದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ?

(ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು "✓" ಗುರುತನ್ನು ಬಳಸಿ)

	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಹಲವಾರು ದಿನಗಳು	ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು	ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ಪ್ರತಿದಿನ
1. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆನಂದ	0	1	2	3
2. ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆ	0	1	2	3
3. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು	0	1	2	3
4. ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು	0	1	2	3
5. ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು	0	1	2	3
6. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ — ಅಥವಾ ನೀವು ವಿಫಲರು ಅಥವಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ	0	1	2	3
7. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಲು ಅಥವಾ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತೊಂದರೆ	0	1	2	3
8. ಇತರರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದು? ಅಥವಾ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ — ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ತಿందిತ್ತ ಓಡಾಡುವಷ್ಟು ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಶಾಂತಿ	0	1	2	3
9. ನೀವು ಸತ್ತರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾನಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಚನೆಗಳು	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING 0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
=Total Score: \_\_\_\_\_

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದವು?

ಕಷ್ಟ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸಾಧಾರಣ ಕಷ್ಟ	ಬಹಳ ಕಷ್ಟ	ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# രോഗിയുടെ ആരോഗ്യതരക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യാവലി - 9 (PHQ-9)

**കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ചയിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ താങ്കളെ എത്രത്തോളം തുടർച്ചയായി ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചു**  
(നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി "✓" അടയാളം ഉപയോഗിക്കുക)

	ഒട്ടുമില്ല	നിരവധി ദിവസങ്ങൾ	പകുതിയിൽ കൂടുതൽ ദിവസങ്ങൾ	മിക്കവാറും എല്ലാ ദിവസവും
1. കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താൽപ്പര്യക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ സന്തോഷക്കുറവ്	0	1	2	3
2. മനസ്സിടഞ്ഞതു പോലെയും, വിഷാദവും നിരാശയും തോന്നുന്നു.	0	1	2	3
3. ഉറങ്ങിത്തുടങ്ങുന്നതിനോ ഉറക്കം തുടരുന്നതിനോ ബുദ്ധിമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ വളരെയധികം ഉറങ്ങുന്നു	0	1	2	3
4. തളർന്നവശനാണെന്നോ ക്ഷീണിതനാണെന്നോ തോന്നുന്നു	0	1	2	3
5. വിശപ്പില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ അമിതക്ഷണം.	0	1	2	3
6. സ്വയം നിന്ദ തോന്നിക്കുന്നു - അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒരു പരാജയമാണെന്നോ നിങ്ങളേയോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനേയോ കൈവിട്ടതാണെന്നു തോന്നിക്കുന്നു.	0	1	2	3
7. പത്രം വായിക്കുകയോ ടിവി കാണുകയോ പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു	0	1	2	3
8. മറ്റുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിധം സാവധാനം ചലിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ നേരെ വിപരീതമായി - പതിവിൽ കൂടുതൽ ചലിക്കുന്ന വിധം അമിതമായ അസ്വസ്ഥതയോ ചാഞ്ചല്യമോ അനുഭവപ്പെടുന്നു	0	1	2	3
9. മരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്നോ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ സ്വയം മുറിവേൽപ്പിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ നന്നായിരുന്നെന്നോ എന്തോ ചിന്തിക്കുന്നു	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നം അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ചു പോകുന്നതിനും എത്രത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്?

ഒട്ടും ബുദ്ധിമുട്ടില്ല <input type="checkbox"/>	അല്പം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>	വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>	അങ്ങേയറ്റം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് <input type="checkbox"/>
--	--	---	---



## ରୋଗୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ-୯ (୭୫-୯)

ବିଗତ ୨ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଏହା ଭିତରୁ କୌଣସି

ସମସ୍ୟାରେ କେତେଥର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି?

(ଆପଣଙ୍କର ଉତ୍ତର ଚିହ୍ନଟି କରିବାକୁ "✓" ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ)

	କମ୍ପା ନୁହେଁ	ଅନେକ ଦିନ	ଦିନର ଅଧା ଠାରୁ ଅଧିକ	ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ
୧. କାମ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ବା ଖୁସିର ଅଭାବ	୦	୧	୨	୩
୨. ମନ ଭଲ ରହୁନି, ବିଷଣ୍ଣତା, ବା ନିରାଶ	୦	୧	୨	୩
୩. ନିଦ ଆଣିବାରେ ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ଶୋଇ ରହିବା ଅସୁବିଧା, କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା	୦	୧	୨	୩
୪. ଥକା-ମାନ୍ଦା ଲାଗୁଛି ବା ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହର ଅଭାବ	୦	୧	୨	୩
୫. ଖାଇବାରେ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଖିଆଯାଉଛି	୦	୧	୨	୩
୬. ନିଜ ବିଷୟରେ ଖରାପ ଭାବୁଛନ୍ତି, ବା ନିଜକୁ ଅସଫଳ ଭାବୁଛନ୍ତି, ବା ନିଜକୁ ବା ନିଜ ପରିବାରକୁ ଅପଦସ୍ଥ କରାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି	୦	୧	୨	୩
୭. ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା, ଯେପରି କି ସମ୍ପାଦପତ୍ର ପଠନ କରିବା କିମ୍ବା ଟେଲିଭିଜନ୍ ଦେଖିବା	୦	୧	୨	୩
୮. ଧିରେ କହିବା କିମ୍ବା ଚଳପ୍ରଚଳକରୁଛନ୍ତି ଯାହା ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତା? କିମ୍ବା ବିପରୀତ ଭାବେ ଅଶାନ୍ତ ବା ଦୁରୁତୁରିଆ ରହୁଛନ୍ତି ଯେ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଛନ୍ତି	୦	୧	୨	୩
୯. ଏଭଳି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ମରିଗଲେ ଚରିଯିବା, ବା ନିଜକୁ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଆହାତ କରାଇବା	୦	୧	୨	୩

FOR OFFICE CODING      ୦      +      +      +     

=Total Score:     

ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକକୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କେତେ କଷ୍ଟକାରୀ, ଘରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ?

କିଛି କଷ୍ଟକାରୀ ନାହିଁ <input type="checkbox"/>	କିଛି ମାତ୍ରାରେ କଷ୍ଟକାରୀ <input type="checkbox"/>	ବହୁତ କଷ୍ଟକାରୀ <input type="checkbox"/>	ଅତ୍ୟଧିକ କଷ୍ଟକାରୀ <input type="checkbox"/>
--	---	--	---