

خطوات تحقيق الرفاه

الاسم:	تاريخ الميلاد:	التاريخ:
--------	----------------	----------

لم يحدث مطلقاً	حدث لعدة أيام	حدث لأكثر من 2/1 الأيام	حدث كل يوم تقريباً	9-PHQ (ضع دائرة حول إجابتك)
0	1	2	3	1. ايلاء قليل من الاهتمام أو عدم الشعور بالسرور عند القيام بالأشياء
0	1	2	3	2. الشعور بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس
0	1	2	3	3. الوقوع في مشكلات أو الاستمرار في النوم أو النوم كثيراً
0	1	2	3	4. الشعور بالتعب أو ضعف الهمة
0	1	2	3	5. فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
0	1	2	3	6. الاستياء من نفسك بطريقة ما
0	1	2	3	7. مواجهة مشكلة في التركيز على الأشياء
0	1	2	3	8. التحرك أو التحدث ببطء شديد على نحو ملاحظ من الآخرين، أو العكس، الشعور بالقلق الشديد والتحرك بكثرة عن المعتاد
0	1	2	3	9. تراود أفكار حول أفضلية الموت أو إيماء نفسك بطريقة ما

الإجمالي (من 27)

لم يحدث مطلقاً	حدث لعدة أيام	حدث لأكثر من 2/1 الأيام	حدث كل يوم تقريباً	7-GAD (ضع دائرة حول إجابتك)
0	1	2	3	1. الشعور بالعصبية أو القلق أو سرعة الغضب
0	1	2	3	2. عدم القدرة على إيقاف القلق أو السيطرة عليه
0	1	2	3	3. الشعور كثيراً بالقلق من أشياء مختلفة
0	1	2	3	4. صعوبة الاسترخاء
0	1	2	3	5. الشعور بالتوتر الشديد لدرجة عدم القدرة على البقاء ساكناً
0	1	2	3	6. سهولة الشعور بالضيق أو الغضب
0	1	2	3	7. الشعور بالخوف كما لو كان شيئاً بغيضاً سيحدث

الإجمالي (من 27)

درجات مرض الرهاب (الفوبيا) – اختر رقمًا من المقياس أدناه لتوضيح مدى تجنبك للمواقف أو الأشياء المذكورة ثم اكتب الرقم في المربع.

لن أتجنبه بشدة	سأتجنبه قليلاً	سأتجنبه حتماً	سأتجنبه بوضوح	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----------------	----------------	---------------	---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

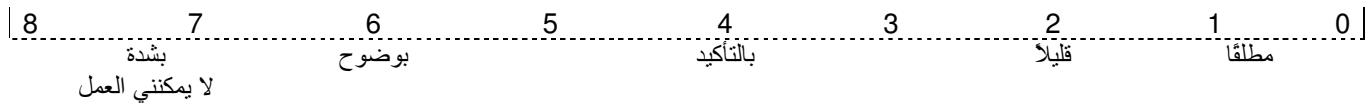
	1. موقف اجتماعي ناتج عن الخوف من التعرض للحرج أو التصرف بشكل أحمق
	2. موافق ناتجة عن الخوف من الإصابة بنوبة من الذعر أو غيرها من الأعراض المؤلمة (مثل فقد التحكم في المثانة أو القيء)
	3. موافق ناتجة عن الخوف من أشياء أو أنشطة بعينها (مثل الحيوانات، أو المرتفعات، أو القيادة، أو الطيران)

قياس العمل والتكيف الاجتماعي

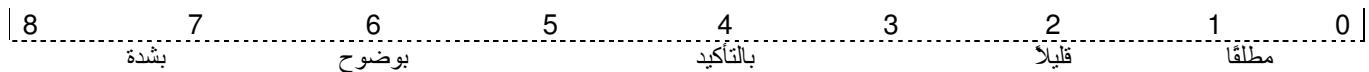
في بعض الأحيان، تؤثر المشكلات التي تواجهها على قدرتنا على أداء المهام اليومية. لتصنيف المشكلات التي تعاني منها، انظر إلى كل مجال ووضح (من خلال وضع دائرة حول الرقم) مدى تأثير المشكلة التي تؤرقك على قدرتك على القيام بالنشاط.

غير
منطبق

1. العمل - إذا كنت متقدعاً أو اخترت عدم العمل لأسباب لا تتعلق بمشكلتك، برر جاء تحديد "غير منطبق" (N/A)



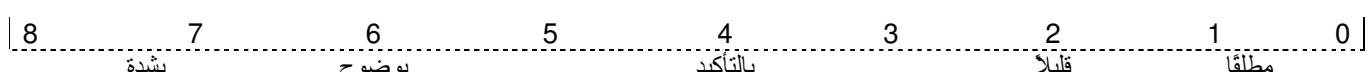
2. إدارة المنزل - التنظيف، الترتيب، التسوق، الطهي، الاعتناء بالمنزل/الأطفال، دفع الفواتير، إلى آخره.



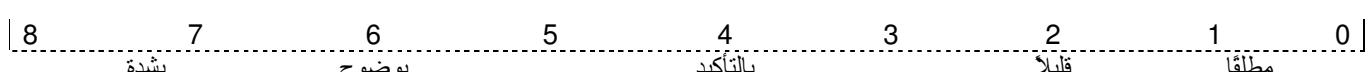
3. الأنشطة الترفيهية الاجتماعية - مع أشخاص آخرين، مثل الحفلات، الذهاب للحانات، القيام بنزهات، الترفيه، إلى آخره.



4. الأنشطة الترفيهية الخاصة - التي تقوم بها بمفردك مثل القراءة، الاعتناء بالحديقة، الحياكة، ممارسة الهوايات، المشي، إلى آخره



5. الأسرة والعلاقات - تكوين علاقات حميمة مع الآخرين والحفظ عليها، بما في ذلك الأشخاص الذين أعيش معهم.



(من 40)

الإجمالي

حالة العمل - برر جاء تحديد أفضل وصف لوضعك الحالي:

متقدعاً	عمل متفرغ (30 ساعة أو أكثر)
متفرغ لإدارة المنزل أو الاعتناء به	عمل غير متفرغ
أحصل على بدل قانوني للمرض	لا أعمل
أحصل على إعانات مثل دعم الدخل	طالب متفرغ

خطوات تحقيق الرفاه

صندوق ائتمان مؤسسة NHS المعنى بالرعاية الصحية في دورسيت
جرانفيل هاوس، الدور الثالث، بوابة نيلسون، ساوثهامبتون، SO15 1GX

هاتف: 0800 612 7000
بريد إلكتروني: SSTW@dhft.nhs.uk (الاستفسارات الإدارية وال العامة)