

خطوات تحقيق الرفاه

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

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

(من 27)

الإجمالي

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

(من 27)

الإجمالي

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8
لن أتجنبه	سأتجنبه قليلاً	سأتجنبه حتماً	سأتجنبه بوضوح	سأتجنبه بشدة				
1. موقف اجتماعي ناتج عن الخوف من التعرض للحرج أو التصرف بشكل أحق								
2. مواقف ناتجة عن الخوف من الإصابة بنوبة من الذعر أو غيرها من الأعراض المؤلمة (مثل فقد التحكم في المثانة أو القيء)								
3. مواقف 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 تواجهنا 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 تترك على قدرتك على القيام بالنشاط.

غير
منطبق

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

☐

8	7	6	5	4	3	2	1	0
بشدة	بوضوح	بالتأكيد	قليلاً	مطلقاً				
لا يمكنني العمل								

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

8	7	6	5	4	3	2	1	0
بشدة	بوضوح	بالتأكيد	قليلاً	مطلقاً				

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

8	7	6	5	4	3	2	1	0
بشدة	بوضوح	بالتأكيد	قليلاً	مطلقاً				

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

8	7	6	5	4	3	2	1	0
بشدة	بوضوح	بالتأكيد	قليلاً	مطلقاً				

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

8	7	6	5	4	3	2	1	0
بشدة	بوضوح	بالتأكيد	قليلاً	مطلقاً				

الإجمالي (من 40)

حالة العمل - برجاء تحديد أفضل وصف لوضعك الحالي:

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

خطوات تحقيق الرفاه

صندوق انتمان مؤسسة NHS المعني 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 والعامة)