

ਹਿੱਤ ਲਈ ਕਦਮ

ਨਾਂ:	ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ:	ਤਾਰੀਖ:
------	------------	--------

PHQ-9 - ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਜੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ? (ਆਪਣੇ ਜੁਆਬ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	½ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ
1. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ	0	1	2	3
2. ਹੌਲਾ, ਉਦਾਸੀਨ, ਜਾਂ ਆਸਹੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
3. ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ	0	1	2	3
4. ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
5. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲੈਣਾ	0	1	2	3
6. ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
7. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਫ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
8. ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ।	0	1	2	3
9. ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ	0	1	2	3

ਕੁੱਲ (27 ਵਿੱਚੋਂ)

GAD-7 - ਪਿੱਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਜੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ? (ਆਪਣੇ ਜੁਆਬ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਕਈ ਦਿਨ	½ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਲਗਭਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ
1. ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
2. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ	0	1	2	3
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ	0	1	2	3
4. ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ	0	1	2	3
5. ਇੰਨਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਿ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
6. ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ	0	1	2	3
7. ਅਜਿਹਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਭੀਅੰਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	0	1	2	3

ਕੁੱਲ (21 ਵਿੱਚੋਂ)

ਭੈਅ (ਫੇਬੀਆ) ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ - ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ		ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
1. ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਦੇ ਡਰ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ								
2. ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੂਤਰ ਪੱਥ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਉਲਟੀ) ਦੇ ਡਰ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ								
3. ਖਾਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਜਾਨਵਰ, ਉਚਾਈਆਂ, ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ) ਦੇ ਡਰ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ								

ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਪੈਮਾਨਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਅਤੇ (ਉਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾ ਕੇ) ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ

1. ਕੰਮਕਾਜ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਓ।

ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

☐

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ	ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ	ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ

2. ਘਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ – ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ, ਸਜਾਉਣਾ, ਖਰੀਦਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਘਰ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ	

3. ਸਮਾਜੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ – ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ	

4. ਨਿਜੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ – ਇਕੱਲੇ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਣਾ, ਆਦਤਾਂ, ਘੁੰਮਣਾ ਆਦਿ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ	

5. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰੀਬੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8
ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ		ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ		ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੀ		ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ	

ਕੁੱਲ

(40 ਵਿੱਚੋਂ)

ਰੁੱਜਗਾਰ ਸਥਿਤੀ – ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਪੂਰਾ-ਸਮਾਂ ਕੰਮ (30 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ)		ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ	
ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ		ਪੂਰਾ-ਸਮਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ	
ਬੇਰੁੱਜਗਾਰ		ਵੈਧਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ	
ਪੂਰਾ-ਸਮਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ		ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	

ਸਟੈਂਪਸ ਟੂ ਵੈੱਲਬੀੰਗ (ਹਿੱਤ ਲਈ ਕਦਮ)

Dorset HealthCare NHS Foundation Trust
Grenville House, 3rd Floor, Nelson Gate, Southampton, SO15 1GX

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 612 7000

ਈ-ਮੇਲ: SSTW@dhft.nhs.uk (ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ-ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ)