

## اسٹپس ٹوویل بیٹنگ (خبر و عافیت کے اقدامات)

|      |               |        |
|------|---------------|--------|
| نام: | تاریخ پیدائش: | تاریخ: |
|------|---------------|--------|

| PHQ-9 - پچھلے دو ہفتوں میں، کیا آپ نیچے دی ہوئی چیزوں میں سے کسی ایک دشواری سے پریشان ہوئے ہیں؟<br>(اپنے جواب پر نشان بنائیں)                              | بالکل بھی نہیں | کچھ دن | 1/2 دن سے زیادہ | تقریباً ہر دن |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------|---------------|
| 1. کام کرنے میں تھوڑی دلچسپی یا خوشی                                                                                                                       | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 2. مایوس، اداس، یا ناامید ہونے کا احساس                                                                                                                    | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 3. نیند آنے یا سوئے رہنے میں پریشانی، یا کافی زیادہ نیند آنا                                                                                               | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 4. تھکاوٹ یا توانائی کم ہونے کا احساس                                                                                                                      | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 5. بھوک کی کمی یا حد سے زیادہ کھانا                                                                                                                        | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 6. بعض طریقے سے اپنے بارے میں برا محسوس ہونا                                                                                                               | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 7. معاملات پر توجہ دینے میں پریشانی                                                                                                                        | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 8. اتنی آہستہ سے گھومنا پھرنا یا بولنا کہ دوسرے لوگوں کو مشکل سے پتہ چل سکے، یا اس کے الٹا، کافی زیادہ بے سکون ہونا یا معمول کے خلاف کافی زیادہ چلنا پھرنا | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 9. موت آنے کو بہتر خیال کرنا یا کسی طریقے سے اپنی ذات کو نقصان پہنچانا                                                                                     | 0              | 1      | 2               | 3             |

میزان (27 میں سے)

| GAD-7 - پچھلے دو ہفتوں میں، کیا آپ نیچے دی ہوئی چیزوں میں سے کسی ایک دشواری سے پریشان ہوئے ہیں؟<br>(اپنے جواب پر دائرہ بنائیں) | بالکل بھی نہیں | کچھ دن | 1/2 دن سے زیادہ | تقریباً ہر دن |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------|---------------|
| 1. بدحواس، پریشانی یا الگ تھلگ ہونے کا احساس                                                                                   | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 2. گھبراہٹ کو روکنے یا اس پر قابو پانے کا اہل نہ ہونا                                                                          | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 3. مختلف چیزوں کے بارے میں کافی زیادہ فکر مند ہونا                                                                             | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 4. سکون حاصل کرنے میں پریشانی                                                                                                  | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 5. اس قدر بے سکون ہونا کہ چپ چاپ ہو کر بیٹھنا مشکل ہو جائے                                                                     | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 6. آسانی سے پریشان ہو جانا یا جلدی سے احساس ہونے لگے                                                                           | 0              | 1      | 2               | 3             |
| 7. اس طرح خوف ہو جانا گویا کچھ غلط ہو سکتا ہے                                                                                  | 0              | 1      | 2               | 3             |

میزان (21 میں سے)

خوف کے پیمانے - نیچے دیئے ہوئے پیمانے سے ایک عدد چُن کر کہ یہ بتائیں کہ آپ مذکور صورتحال یا چیزوں سے کس قدر پریشان کرتے ہیں پھر وہ عدد خانے میں لکھیں۔

| 0                                                                                                                               | 1                               | 2                                 | 3                                | 4                                      | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|---|---|---|---|
| اس سے پریشان نہیں کروں گا                                                                                                       | تھوڑا بہت اس سے پریشان کرتا ہوں | یقینی طور پر اس سے پریشان کروں گا | واضح طور پر اس سے پریشان کروں گا | پوری سختی کے ساتھ اس سے پریشان کروں گا |   |   |   |   |
| 1. پریشان کیے جانے یا خود سے غلطی کر بیٹھنے کے خوف کے سبب پیدا ہونے والی سماجی صورتحال                                          |                                 |                                   |                                  |                                        |   |   |   |   |
| 2. درد پہنچانے والا حملہ یا کسی اور پریشان کن علامات کے خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والی صورتحال (جیسے مٹانے پر قابو نہ رہنا، الٹی) |                                 |                                   |                                  |                                        |   |   |   |   |
| 3. مخصوص اشیاء یا سرگرمیوں کے خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والی صورتحال (جیسے حیوانات، اونچائی، گاڑی چلانا یا پرواز کرنا)            |                                 |                                   |                                  |                                        |   |   |   |   |

ہماری دشواریاں کبھی کبھی روزانہ کے خاص کام کرنے کی ہماری قابلیت پر اثر ڈالتی ہیں۔ اپنی دشواریوں کی درجہ بندی کے لئے، ہر شعبے پر نگاہ ڈالیں اور (عدد پر دائرہ بنا کر) نشان لگائیں کہ آپ کی دشواری وہ سرگرمی انجام دینے کی آپ کی اہلیت پر کس حد تک اثر ڈالتی ہے

ناقابل

1. کام - اگر آپ ذمہ داری سے الگ ہو گئے ہیں یا کسی ایسی وجہ کے چلتے کام نہیں کرنے کا انتخاب کرتے ہیں جس کا تعلق آپ کی دشواری سے نہیں ہے تو، براہ کرم ناقابل اطلاق پر نشان لگائیں۔

☐

|                |           |              |             |                   |                          |   |   |   |
|----------------|-----------|--------------|-------------|-------------------|--------------------------|---|---|---|
| 0              | 1         | 2            | 3           | 4                 | 5                        | 6 | 7 | 8 |
| بالکل بھی نہیں | تھوڑا بہت | یقینی طور پر | وضوح طور پر | کافی تیزی کے ساتھ | میں کام نہیں کر سکتا ہوں |   |   |   |

2. گھریلو کاروبار - دھلائی، جھاڑو پونچھا، خریداری، کھانا پکانا، گھر / بچوں کی دیکھ بھال کرنا، بلوں کی ادائیگی کرنا وغیرہ

|                |           |              |             |                   |   |   |   |   |
|----------------|-----------|--------------|-------------|-------------------|---|---|---|---|
| 0              | 1         | 2            | 3           | 4                 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| بالکل بھی نہیں | تھوڑا بہت | یقینی طور پر | وضوح طور پر | کافی تیزی کے ساتھ |   |   |   |   |

3. خالی وقت کی سماجی سرگرمیاں - دوسرے لوگوں کے ساتھ، جیسے تقریبات، شراب خانے، باہر میں گھومنا پھرنا، تفریح وغیرہ

|                |           |              |             |                   |   |   |   |   |
|----------------|-----------|--------------|-------------|-------------------|---|---|---|---|
| 0              | 1         | 2            | 3           | 4                 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| بالکل بھی نہیں | تھوڑا بہت | یقینی طور پر | وضوح طور پر | کافی تیزی کے ساتھ |   |   |   |   |

4. خالی وقت کی نجی سرگرمیاں - اکیلے کیا جاتا ہے جیسے مطالعہ کرنا، باغبانی، سلائی، پسندیدہ مشغلے، ٹہلنا وغیرہ

|                |           |              |             |                   |   |   |   |   |
|----------------|-----------|--------------|-------------|-------------------|---|---|---|---|
| 0              | 1         | 2            | 3           | 4                 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| بالکل بھی نہیں | تھوڑا بہت | یقینی طور پر | وضوح طور پر | کافی تیزی کے ساتھ |   |   |   |   |

5. خاندان اور رشتے - دوسروں کے ساتھ قریبی رشتے قائم کرنا اور اسے برقرار رکھنا، ان لوگوں کو شامل کر کے جن کے ساتھ میں رہتا ہوں۔

|                |           |              |             |                   |   |   |   |   |
|----------------|-----------|--------------|-------------|-------------------|---|---|---|---|
| 0              | 1         | 2            | 3           | 4                 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| بالکل بھی نہیں | تھوڑا بہت | یقینی طور پر | وضوح طور پر | کافی تیزی کے ساتھ |   |   |   |   |

(40 میں سے)

میزان

ملازمتی حیثیت - براہ کرم اس پر نشان لگائیں جو آپ کی موجودہ صورتحال کی بہترین وضاحت کرتا ہے:

|                                  |                                          |
|----------------------------------|------------------------------------------|
| پورے وقت کام (30 گھنٹے یا زیادہ) | کام سے ہٹ جانا                           |
| کچھ وقت کام                      | پورے وقت گھریلو نگہبان یا نگران          |
| بے روزگار                        | دستوری طور پر بیماری کی تنخواہ وصول کرنا |
| پورے وقت کا طالب علم             | وظائف حاصل کرنا، جیسے انکم سپورٹ         |

اسٹپس ٹو ویل بیننگ (Steps to Wellbeing)

ڈورسیٹ ہیلتھ کیئر NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ

گرین ویلے ہاؤس، تیسری منزل، نیلسن گیٹ، ساؤتھمپٹن، SO15 1GX

ٹیلیفون: 0800 612 7000

ای میل: [SSTW@dhft.nhs.uk](mailto:SSTW@dhft.nhs.uk) (نظم و نسق اور عمومی پوچھ تاچھ)