

Datum: _____

Name: _____

PHQ-9 Tigrinya

ኣብ ዝሓለፉ 2 ሰሙናት በዞም ዝስዕቡ ጸገማት ክንደይ ዝኣክል ተጨኒቕካ ኔርካ?		ብፍጹም	ብዚሕ ምዓልታት	ልዕሊ ፍርቂ እቶም መዓልታት	ዳርጋ ኩሉ መዓልቲ
		0	1	2	3
a.	ስራሕቲ ውሑድ ድልዎት ወይ ሓጎስ				
b.	ታሕታውነት፣ ጭንቀትን ተስፋ ናይ ምቁራጽ ስምዒትን				
c.	ኣብ ድቃስ ምርባሽ ወይ ብጣዕሚ ብዙሕ ምድቃስ				
d.	ናይ ድኻም ስሚዒት፣ሓይሊ ምንኣስ				
e.	ናይ መግቢ ድልዎት ምንኣስ				
f.	ንገዛእ ርእሰኻ ሕማቕ ምስማዕ- ወይ ንገዛእ ርእሰኻ ወይ ስድራኻ ኣናኢስካ ምርኣይ				
g.	ጋዜጣ ክተንብብን ቴሌቪዝን ክትዕዘብን እንከለኻ ናይ ዘይምርግጋእ ጸገም				
h.	ካልኣት ሰባት ክሰተውዕልዎ ዝኽእሉ ዝሑቱል ዝኾነ ኣካያይዳን ኣዘራርባን? ብተጻራሪ ካብ ወትሩ ፍልይ ዝበለ ህውኽ ምዃን				
i.	ብኸምዚ ጽቡቕ ክትሰርሕ ወይ ብገለ መንገዲ ንገዛእ ርእሰኻ ትጎድእ				