

Datum: _____

Name: _____

PHQ-9 Pashtu

نږدې هره ورځ	له نيمايي ورځو زيات	ډيرې ورځې	هيڅکله	نږدې هره ورځ د تيرو دوو اونيو په جريان کې، څو ځلي د لاندې ستونزو بوسيله خوریدلي ياست؟	
3	2	1	0		
				a.	د کارونو ترسره کولو کې لږه علاقه يا خوښه.
				b.	د کمترې، خفگان، يا بې هيلې احساس کول.
				c.	ستونزو کې پريوتل يا ويده پاتې کيدل، يا ډير خوب کول.
				d.	د سترتيا احساس کول يا لږ توان لرل
				e.	خړابه اشتها يا ډير خوراک
				f.	د خپل ځان په اړه بد احساس کول — يا تاسو ځان ناکام او گنل يا خپل ځان او کورنۍ کم را وستل.
				g.	ځينې کارونو ته له حده ډيره توجه کول، لکه د ورځپاڼې لوستل او تلويزون کتل.
				h.	ډير ورو حرکت يا ډيري ورو خبرې کول چې د نورو خلکو پام اوږوي؟ يا ددې برعکس — ډير بې قراره يا ناراحته چې تاسو يې له کبله د معمول څخه ډير گرځئ
				i.	داسې فکر چې ځان وژنه يا ځان په څه طريقه ټپي کول بهتر وگڼي.