

## Depression Screening Questionnaire Pack

### Whooley Questions

Guzishta mahiney ke doraan, aap ko gahri udaasi, depressed honay, ya naumeedi ki wajah se kia aap ko aksar mushkil paish aai hai? گزشتہ مہینے کے دوران، آپ کو اداسی، ڈیپریسڈ ہونے، یا ناامیدی کی وجہ سے کیا آپ کو اکثر مشکل پیش آئی ہے؟	Yes	No
Guzishta mahiney ke doraan, kia apko kisi cheez ya kaam mein dilchaspi ya mazza kam honay ki wajah se takleef hui hai? گزشتہ مہینے کے دوران کیا آپ کو کسی چیز یا کام میں دلچسپی یا مزہ نہ ہونے کی وجہ سے تکلیف ہوئی ہے	Yes	No

**Hidayat:** madarja zail sawalaat pichley do haftey ke doraan aapke ahsasaat ke barey mein hain. Barai meherbani is bayaan ko dehaan se parhein, aur apney jawabaat mutalqa bayaan, Jo ke aap ke haal ko behtar tareeqey se bayaan karta hai, is ke saath likhey huey hindsay par दौरا لگا کے باتیں۔

ہدایات: درجہ ذیل سوالات پچھلے دو ہفتے کے دوران آپ کے احساسات کے بارے میں ہیں۔ برائے مہربانی اس بیان کو دیکھان سے پڑھیں، اور اپنے جوابات مطلقہ بیان، جو کے آپ کے حال کو بہتر طریقے سے بیان کرتا ہے، اس کے ساتھ لکھے ہوئے ہندسے پر دائرہ لگا کے باتیں۔

PHQ-9	Over the last 2 weeks پچھلے دو ہفتے کے دوران			
	Not at all بالکل نہیں	Several days کئی دن	More than half the days آدھے سے زیادہ	Nearly every day لہریباً روزانہ
Kuch Karney mein kam dilchaspi hoti hai ya kam mazza aata hai کچھ کر لے میں کم دلچسپی ہوتی ہے یا کم مزہ آتا ہے	0	1	2	3
Afsurda, depressed ya naumeed mehsoos karna افسرہ، ڈیپریسڈ یا ناامیدی محسوس کرنا	0	1	2	3
Soney ya soye rahney mein mushkil hona, ya bohat zayada sona. سوئے یا سوئے رہنے میں مشکل ہونا، یا بہت زیادہ سونا۔	0	1	2	3

Thakaan mahsoos karna ya kam taaqat hona مھکان محسوس کرنا یا کم طاقت ہونا۔	0	1	2	3
Bhook mein kami ya bohat zayada khaana بھوک میں کمی یا بہت زیادہ کھانا۔	0	1	2	3
Apney mutalaq bura mahsoos karna - ya yeh ke aap nakaam hain ya aapne Khud ko ya apney khandaan ko mayoos Kia hai? اپنے متعلق برا محسوس کرنا۔ یا یہ کہ آپ ناکام ہیں یا آپ لے خود کو یا اپنے حادان کو مایوس کیا ہے۔	0	1	2	3
Kisi kaam mein tawajjo markooz karney mein mushkil hona, jaise ke akhbaar parhna ya tv dekhna? کسی کام میں لوجہ مرکوز کر لے میں مشکل ہونا، جیسے کہ اجار پڑھنا یا ٹی وی دیکھنا۔	0	1	2	3
Itna aahista harkat ya baat karna jisey doosrey log mahsoos kar saktey hoon? Ya is ka ulat. Itna zayada hillna julna ya bearaami mahsoos karna ke aap ma'amool se zayada harkat karey. اتنا آہستہ حرکت یا بات کرنا جسے دوسرے لوگ محسوس کر سکتے ہوں؟ یا اس کا الٹ۔ اتنا زیادہ ہلنا جھلنا یا بے آرامی محسوس کرنا کہ آپ معمول سے زیادہ حرکت کریں۔	0	1	2	3
Is kisam ke khayalaat aana ke aap ka mar jaana hi behtar hai ya khood ko kissi tareeqey se takleef pohchaney ke barey mein sochna. اس قسم کے خیالات آنا کہ آپ کا مر جانا ہی بہتر ہے یا خود کو کسی طریقے سے تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچنا۔	0	1	2	3

CESD-R	Last Week				Pichley do haftey mein taqreeban rozana
	Bilkul bhi nahi ya aik din se kam	Aik se do din	Teen se chaar din	Paanch se saat din	
	بالکل بھی مہیں یا ایک دن سے کم	1-2 دن	3-4 دن	5-7 دن	کچھلے دو ہفتے میں تقریباً روزانہ
Mujhey bhook kam lagti thi مجھے بھوک کم لگتی تھی	0	1	2	3	4
Mujhey udaasi se chutkaara nahi mil raha tha مجھے اداسی سے چھٹکارا نہیں مل رہا تھا	0	1	2	3	4
Mujhey apney kaam par dehaan deney mein mushkil ho rahi thi مجھے اپنے کام پر دھیان دینے میں مشکل ہو رہی تھی۔	0	1	2	3	4
Mein depressed mehsoon kar raha tha / thi میں ڈیپریسڈ محسوس کر رہا تھا / تھی۔	0	1	2	3	4
Meir neend mein bechani thi میری نیند میں بیچینی تھی۔	0	1	2	3	4
Mujhey udaasi mehsoos ho rahi thi مجھے اداسی محسوس ہو رہی تھی	0	1	2	3	4
Mujh se kuch bhi nahi ho pa raha tha مجھ سے کچھ بھی نہیں ہو پا رہا تھا۔	0	1	2	3	4
Mujhey kissi cheez mein khushi nahi mil rahi thi مجھے کسی چیز میں کسی شے نہیں مل رہی تھی	0	1	2	3	4
Mujhey mehsoos hota tha ke mein aik bura insaan hoon مجھے محسوس ہوا تھا کہ میں برا انسان ہوں۔	0	1	2	3	4
Meri roz marra ke mashaghil mein dilchaspai nahi rahi میری روزمرہ کے مسائل میں دلچسپی نہیں رہی۔	0	1	2	3	4

Mera sona ma'amool se kaafi ziada tha میرا سونا معمول سے کافی زیادہ تھا۔	0	1	2	3	4
Mujhey mehsoos hua ke mera hillna julna bohat aahista tha مجھے محسوس ہوا کہ میرا ہلنا جلنا بہت آہستہ تھا۔	0	1	2	3	4
Mujhey bechaini mehsoos ho rahi thi مجھے بے چینی محسوس ہو رہی تھی۔	0	1	2	3	4
Mujhey marney ki khawahish thi مجھے مرے کی خواہش تھی۔	0	1	2	3	4
Mein apney aap ko chot pohchana chahta tha / chahti thi میں اپنے آپ کو چوٹ پہنچانا چاہتی تھی / چاہتا تھا۔	0	1	2	3	4
Mein har waqt thakka hua rahta tha / thi میں ہر وقت تھکا ہوا رہتا تھا / تھی	0	1	2	3	4
Mujhey apna aap acha nahi lag raha tha مجھے اپنا آپ اچھا نہیں لگ رہا تھا	0	1	2	3	4
Baghair koshish kiye mera kaafi wazan kam hua hai بغیر کوشش کے میرا کافی وزن کم ہوا ہے۔	0	1	2	3	4
Mujhey soney mein bohat mushkil pesh aarahi thi مجھے سولے میں بہت مشکل پیش آرہی تھی۔	0	1	2	3	4
Mein zaroori cheezon par dehaan nahi de sakta tha / sakti thi میں ضروری چیزوں پر دیہان نہیں دے سکتا تھا / سکتی تھی۔	0	1	2	3	4