



गर्भावस्था में और प्रसव के बाद मानसिक स्वास्थ्य की जाँच- स्क्रीनिंग टूल अवसाद और चिंता सबसे अधिक देखी जाने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं



● अवसाद के लिए ये प्रश्न पूछें:

पिछले दो हफ्तों में,

क्या आप दिनभर उदास या निराश महसूस कर रही हैं ?

आपको कितने दिनों से काम करने में परेशानी हो रही है ?

बिलकुल नहीं

7 दिन से कम

7 दिन से ज़्यादा

लगातार 2 हफ्ते से



0

1

2

3

0

1

2

3



कुल अंक

3 अंक का स्कोर या उससे ज़्यादा होने पर रेफर करें - पी.एच.सी मेडिकल ऑफिसर /मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मनकक्ष)

● चिंता के लिए प्रश्न पूछें:

पिछले दो हफ्तों में,

क्या आप लगातार किसी चीज के बारे में चिंतित और बेचैन हैं ?

क्या आपको चिन्ता या तनाव रोकने में परेशानी है ?

बिलकुल नहीं

7 दिन से कम

7 दिन से ज़्यादा

लगातार 2 हफ्ते से



0

1

2

3

0

1

2

3



कुल अंक

3 अंक का स्कोर या उससे ज़्यादा होने पर रेफर करें - पी.एच.सी मेडिकल ऑफिसर /मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मनकक्ष)



आत्महत्या के विचार के बारे में पूछें

क्या आपको खुद को हानि पहुँचाने का या खुद की जान लेने का विचार आया है?



नहीं



हाँ

यदि उत्तर हाँ है - तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मनकक्ष या मेडिकल कॉलेज) रेफर करें।



जी.ए.डी-7 (GAD-7) चिंता के जाँच के लिए: प्रश्न पूछें

पिछले 2 हफ्तों में,

बिलकुल नहीं

7 दिन से कम

7 दिन से ज़्यादा

लगातार 2 हफ्ते से



क्या आप लगातार किसी चीज के बारे में चिंतित और बेचैन हैं ?

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

क्या आपको चिन्ता या तनाव रोकने में परेशानी है ?

क्या आपको आराम करने में परेशानी हो रही है ?

क्या आप विभिन्न चीजों के बारे में बेहद चिंता कर रही हैं ?

क्या आप बेहद बेचैन हैं या शांत बैठे रहना मुश्किल हो रहा है ?

क्या आप आसानी से नाराज़ या चिड़चिड़ी हो जा रही हैं ?

क्या आप डर रही हैं कि कुछ भयानक घटित हो सकता है ?



कुल अंक

0-4	No to low risk
5-9	Mild anxiety
10-14	Moderate Anxiety
15 or more	Severe Anxiety

पी.एच.क्यू-9 (PHQ-9) अवसाद के आंकलन हेतु प्रश्न पूछें

पिछले 2 हफ्तों में

बिलकुल नहीं

7 दिन से कम

7 दिन से ज़्यादा

लगातार 2 हफ्ते से



क्या आप दिनभर उदास या निराश महसूस कर रही हैं ?

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

क्या आप दिनभर थकान या कमजोरी महसूस कर रही हैं ?

आपको कितने दिनों से काम करने में परेशानी हो रही है ?

क्या आपको चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है ?

क्या आप यह महसूस कर रही हैं कि मर जाना या खुद को नुकसान पहुँचाना बेहतर होगा ?

क्या आप खुद को असफल महसूस कर रही हैं ?

क्या आप बेहद कम या ज्यादा सो रही हैं ?

क्या आपको बेहद कम भूख लग रही है या आप ज्यादा खा रही हैं ?

क्या आप बेहद धीरे या बेहद तेज बोल या बेचैनी से चल फिर रही हैं ?



कुल अंक

0-4	No to low risk
5-9	Mild Depression
10-14	Moderate Depression
15 or more	severe Depression



GAD-7: SCREENING FOR ANXIETY

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems?

Not at all Less than 7 days More than 7 days All 14 Days

Feeling nervous, anxious	0	1	2	3
Not being able to stop or control worrying	0	1	2	3
Worrying too much about different things	0	1	2	3
Having Trouble relaxing	0	1	2	3
Being so restless that it is hard to sit still	0	1	2	3
Becoming easily annoyed or irritable	0	1	2	3
Feeling afraid as if something awful might happen	0	1	2	3



Total

0-4	No to low risk
5-9	Mild anxiety
10-14	Moderate Anxiety
15 or more	Severe Anxiety

PHQ - 9 : SCREENING FOR DEPRESSION

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

Not at all Less than 7 days More than 7 days All 14 Days

Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3
Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much	0	1	2	3
Feeling tired or having little energy	0	1	2	3
Poor appetite or overeating	0	1	2	3
Feeling bad about yourself — or that you are a failure or have let yourself or your family down	0	1	2	3
Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	0	1	2	3
Moving or speaking so slowly that other people could have noticed or the opposite — being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	0	1	2	3
Thoughts that it would be better if you were not alive or wanting to hurt yourself in some way	0	1	2	3



Total

0-4	No to low risk
5-9	Mild Depression
10-14	Moderate Depression
15 or more	severe Depression