



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

MUHIMBILI NATIONAL HOSPITAL



Katika kipindi cha wiki 2 zilizopita, ni mara ngapi umekuwa ukisumbuliwa na moja ya matatizo yafuatayo?

	Sijasumbuliwa kabisa	Siku kadhaa	Zaidi ya nusu ya siku zilizotajwa	Karibu kila siku
Kutokupendelea sana au kuwa na furaha kidogo katika kufanya jambo	0	1	2	3
Kupata mfadhaiko, huzuni au kuishiwa matumaini	0	1	2	3
Kupata usingizi kwa shida au kulala muda mfupi, au kulala sana	0	1	2	3
Kujisikia kuchoka au kuishiwa nguvu	0	1	2	3
Kutokuwa na hamu ya kula au kula kupita kiasi	0	1	2	3
Kupata hisia mbaya kuhusu wewe mwenyewe au kufikiri kwamba wewe ni wa kushindwa/umeshindwa, au umejiangusha wewe au familia yako chini	0	1	2	3
Kushindwa kuzingatia vitu, kama vile kusoma gazeti au kuangalia runinga	0	1	2	3
Kusonga au kuongea taratibu kupita kiasi hadi kupelekea watu wengine kuona? Au kinyume chake – kutokutulia au kuhangaika sana mpaka kupelekea kuzunguka sehemu moja isivyo kawaida	0	1	2	3
Mawazo ya kwamba ni bora ukifa au ya kutaka kujidhuru kwa namna yoyote ile	0	1	2	3

Ikiwa umekutana na matatizo yoyote yale, Je umepata ugumu gani kutokana na matatizo hayo katika ufanyaji wa kazi zako, utunzaji wa vitu nyumbani, au kupatana vizuri na watu wengine?

- Sio vigumu kabisa
 Ugumu kiasi Fulani
 Vigumu sana
 Ugumu kupita kiasi