HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Pangalan ng Pasyente: _____

Petsa ng Pagbisita: _____

Bahagi B

Nitong nakaraang 2 linggo, gaano kadalas kayong naistorbo ng mga kasunod na problema?

1. Ninenerbiyos, naliligalig, o hindi mapakali

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

2. Hindi maihinto o makontrol ang pag-aalala

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

3. Masyadong pag-aalala tungkol sa iba't ibang bagay

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

4. Problema sa pagrerelaks

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

5. Hindi mapakali at hindi mapirmi sa isang lugar

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

6. Nagiging bugnutin o mainisin

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

7. Kinakabahan na baka may mangyaring hindi maganda

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

Bahagi C

Nitong nakaraang 2 linggo, gaano kadalas kayong naistorbo ng mga sumusunod na problema?

1. Walang interes o gana sa paggawa ng mga bagay-bagay

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

2. Bagsak ang pakiramdam, malungkot, o nawawalan ng pag-asa

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

3. Problema sa pagtulog o manatiling tulog, o sobra sa tulog

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

4. Pakiramdam ng pagod o halos walang lakas

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

Pagpapatuloy ng Bahagi C

Nitong nakaraang 2 linggo, gaano kadalas kayong naistorbo ng mga sumusunod na problema?

5. Walang gana o sobrang lakas kumain

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

6. Hindi maganda ang pakiramdam sa sarili -- o may pakiramdam na isa kayong kabiguan o binigo ang sarili o ang inyong pamilya

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

7. Hirap na magtuon sa mga gawain, gaya ng pagbabasa ng diyaryo o panonood ng telebisyon

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

8. Mabagal kumilos o magsalita na napapansin na ba ng ibang tao? O ang kabaligtaran – masyadong di-mapakali o maligalig kung kaya higit ang paggalaw-galaw kaysa karaniwan?

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② 7 o higit pang araw ③ Halos araw-araw

9. Iniisip na mas mabuti pang mamatay o saktan ang sarili sa anumang paraan

   ⓪ Walang ganoon ① Ilang araw ② Mahigit sa kalahati ng mga araw ③ Halos araw-araw

10. Kung nilagyan ninyo ng tsek ang alinman sa mga problema, gaano kahirap ang nagawang pagsagabal ng mga problemang ito sa inyong trabaho, pag-asikaso ng mga gawain sa bahay, o pakikisama sa ibang tao?

    ⓪ Hindi naman mahirap ① Medyo mahirap ② Napakahirap ③ Talagang napakahirap

Bahagi D

1. Nasubukan na ba ninyong sumakay sa kotseng minamaneho ng tao (kasama na kayo) na "high" o gumamit ng alak o droga?

   ⓪ Hindi ① Oo

2. Gumamit na ba kayo ng alak o droga para makapagrelaks, bumuti ang tingin sa sarili, o matanggap ng ibang tao?

   ⓪ Hindi ① Oo

3. Gumamit na ba kayo ng alak o droga nang kayo lamang, o nang nag-iisa?

   ⓪ Hindi ① Oo

4. Nakalimot na ba kayo sa mga ginawa ninyo habang gumagamit kayo ng alak o droga?

   ⓪ Hindi ① Oo

5. Sinabihan na ba kayo ng pamilya o kabigan ninyo na magbawas sa pag-abuso ninyo sa alak o droga?

   ⓪ Hindi ① Oo

6. Nasangkot na ba kayo sa gulo habang gumagamit ng alak o droga?

   ⓪ Hindi ① Oo