

# Checklist para masubaybayan ang iyong Kalusugan ng Kaisipan

**Gamitin ang sumusunod na checklist upang makatulong sa iyo sa pakikipag-usap sa iyong healthcare provider.**

Lagyan ng tsek ang mga kahon na pinakaangkop sa iyong nararamdaman sa nakalipas na 2 linggo. Dalhin mo ito kapag nakikipag-usap ka sa iyong mga provider.

Sa nakalipas na 2 linggo (14 araw) gaano kadalas kang:	Walang mga araw	Ilang araw	Higit sa isang linggo (7 araw)	Araw-araw
Nalungkot o lugmok?				
Mas pagod kaysa karaniwan, o may mas kaunting energy sa isang buong araw?				
Naligalig o naiinis dahil sa maliliit na bagay?				
Hindi nakaramdam ng gutom o kumain nang sobra?				
Nag-alala na baka masaktan mo ang iyong sarili o nag-isip na gusto mong mamatay?				
Nahihirapang ma-enjoy ang mga bagay na dating masaya para sa iyo?				
Nakaramdam na wala kang makausap?				
Nakaramdam na wala kang kwenta o pag-asa?				
Nahirapan bang matulog o matulog nang husto?				
Nag-alala o natakot na baka may hindi magandang mangyari?				
Hindi napigilan o nakontrol ang pag-aalala?				
Nararamdaman mo bang nerbiyos, labis na inaalala, o parang hindi mapakali?				