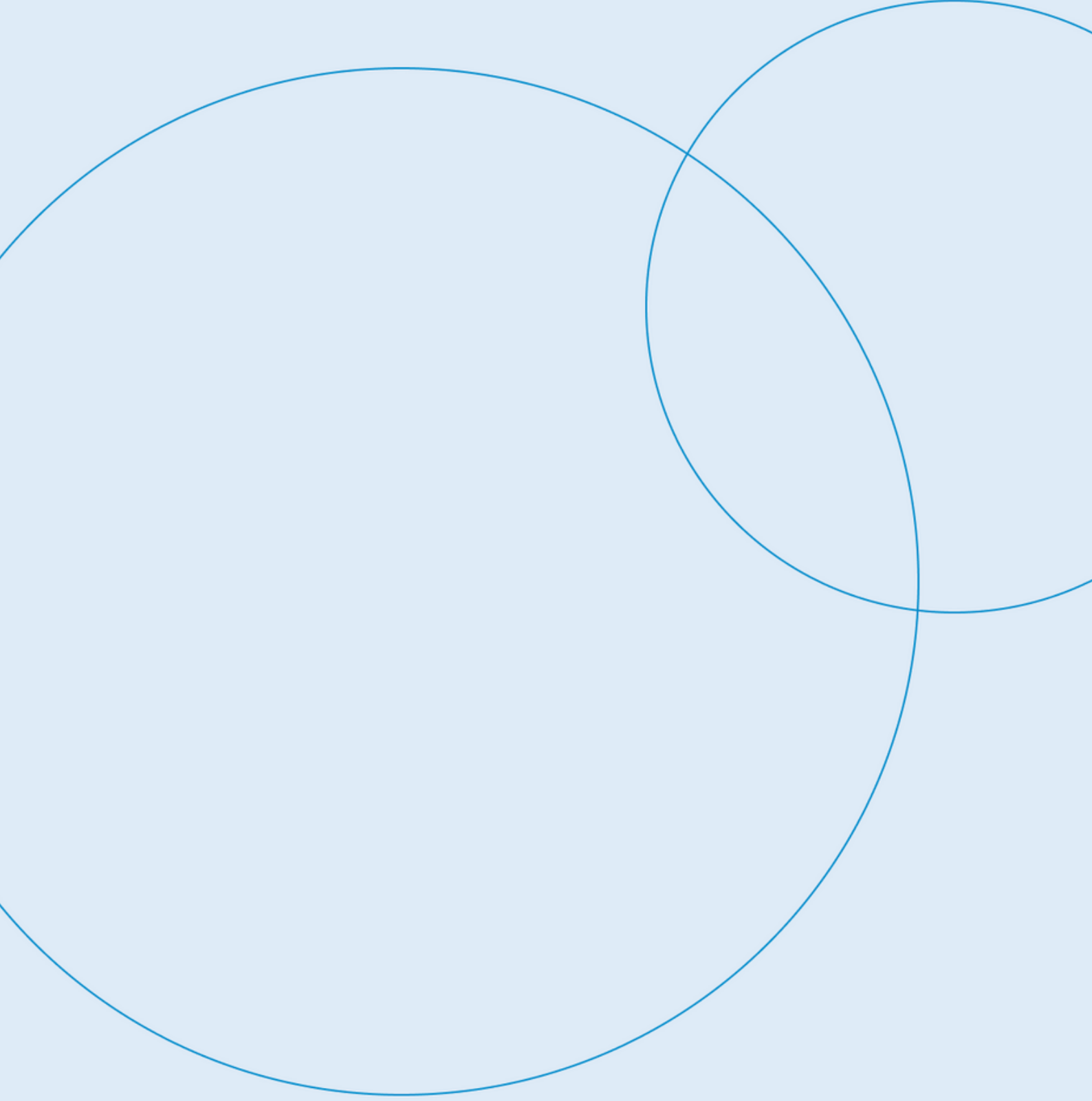

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Urdu translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.

نفسیاتی تحقیق کا ادارہ
WHO کا ذہنی صحت میں اشتراکی تعاون کا مرکز۔

WHO (پانچ) کا بہبود کا انفرسٹ (۱۹۹۸ کا تفسیر)

مہربانی کر کے ان پانچ میں سے ہر بیان کے لئے نشان دہی کریں جو اس بات سے قریب ترین ہو کہ گزشتہ دو ہفتوں میں آپ کیسا محسوس کرتے رہے ہیں۔ دیکھیں زیادہ نمبرات کا مطلب ہے بہتر، بہبود۔

مثال کے طور پر اگر آپ نے پچھلے دو ہفتوں میں آدھے سے زیادہ وقت خوشی اور زندہ دلی محسوس کی ہے تو اوپر دائیں کونے میں تین (۳) نمبر کے ساتھ خانے میں (✓) کا نشان لگائیں۔

نمبر شمار	پچھلے دو ہفتوں میں	ہر وقت	زیادہ تر وقت	آدھے سے زیادہ وقت میں	آدھے سے کم وقت میں	کچھ وقت	کسی وقت بھی نہیں
۱۔	میں نے خوشی اور زندہ دلی محسوس کی۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲۔	میں نے پرسکون اور آرام محسوس کیا۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۔	میں نے چستی اور طاقت محسوس کی۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴۔	میں نے اٹھتے ہوئے تازگی اور آرام محسوس کیا۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵۔	میری روزمرہ کی زندگی ان چیزوں سے بھری پڑی ہے جن میں مجھے دلچسپی ہے۔	۵	۴	۳	۲	۱	۰

ترتیب نزولی:

۰ سے ۱۰۰ تک شرح فیصد حاصل کرنے کے لئے ان خام شماری کو چار سے ضرب دی جاتی ہے۔ شرح فیصد کے ۰ کا شمار ممکنہ بدترین اور ۱۰۰ کا شمار ممکنہ بہترین معیار زندگی کو ظاہر کرتا ہے۔ خام شماری کی حساب لگانے کے لئے ان پانچ جوابات کے نمبروں کو اکٹھا کیا جاتا ہے۔ خام شماری ۰ سے ۲۵ تک ہیں۔ ۰ ممکنہ بدترین اور ۲۵ ممکنہ بہترین معیار زندگی کو ظاہر کرتا ہے۔

مترجم: ڈاکٹر سلمان شہزاد (ماہر طبی نفسیات) email: shahzad_icp@yahoo.com