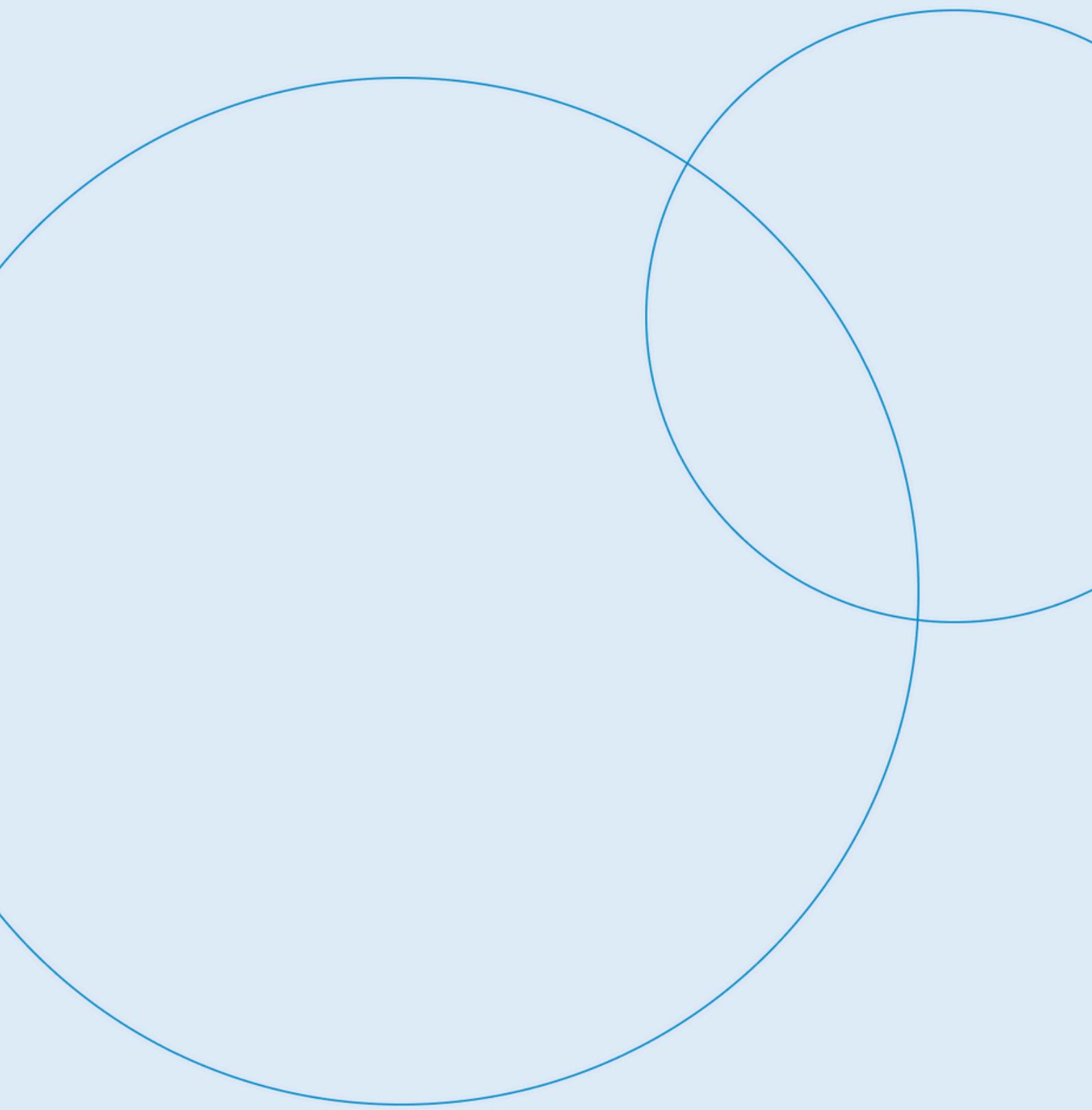

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Bulgarian 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.



СЗО (5) ИНДЕКС ЗА КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ (версия 1999)

Моля посочете за всяко от петте твърдения кое е най-близо до това как сте се чувствали през последните две седмици. Имайте предвид, че по-големите цифри означават по-добро качество на живот.

Пример: Ако сте бил **весел и в добро настроение през повече от половината от времето през последните две седмици**, поставете отметка в квадратчето с цифра 3 в горния десен ъгъл.

през последните две седмици	през цялото време	през по-голяма част от времето	през повече от половината от времето	през по-малко от половината от времето	понякога	никога
1. чувствах се весел и в добро настроение	5	4	3	2	1	0
2. чувствах се спокоен и отпочинал	5	4	3	2	1	0
3. чувствах се жизнен и енергичен	5	4	3	2	1	0
4. чувствах се бодър и отпочинал при събуждане	5	4	3	2	1	0
5. Ежедневието ми бе изпълнено с интересни за мене неща	5	4	3	2	1	0

Инструкции за изчисление на индекса:

За да си изчислите индекса, съберете цифрите в горния десен ъгъл на квадратчетата, които сте маркирали, и умножете получената сума по четири.

Ще получите индекс в границите от 0 до 100. По-висок индекс означава по-добро качество на живот.