

Сэтгэцийн эрүүл мэнд (Сэтгэл гутрал)-ийн үнэлгээний арга

Эцэг эхийн Эрүүл мэднийн санал асуулга -9: PHQ-9

Энэхүү санал асуулгын зорилго нь таны сэтгэл гутралын түвшинг үнэлэхэд оршиж байгаа юм. Хэдийгээр эдгээр асуултууд нь яг оношилгооны зорилгогүй ч хэрэв та өндөр оноо авбал танд сэтгэл гутрал байх өндөр магадлалтай байна. Энэ тохиолдолд цаашдын үнэлгээ хийлгэхээр сэтгэцийн эмчид хандахыг бид зөвлөж байна.

Та дараах шинж тэмдгүүдээс сүүлийн хоёр долоо хоногт хир давтамж өндөртэй шаналсан бэ?

	Хэзээ ч	Цөөн өдөр л	Бараг долоо хоногоор	Өдөр бүр
1. Би ажилдаа бараг л сонирхол муу байдаг.	0	1	2	3
2. Би уйтгартай, сэтгэлээр унасан, итгэл найдваргүй мэт мэдэрдэг.	0	1	2	3
3. Бөх унтахад хэцүү эсвэл шөнийн турш үргэлж сэрж, эсвэл хэт их унтдаг.	0	1	2	3
4. Би ядарч цуцсан эсвэл эрч хүчгүй байдаг.	0	1	2	3
5. Би хоол идэх дургүй эсвэл хэт их иддэг.	0	1	2	3
6. Би өөрийгөө муу хүн эсвэл бүтэлгүй, аль эсвэл гэр бүл маань надаас болж аз жаргалгүй байдаг гэж мэдэрдэг.	0	1	2	3
7. Би ТВ үзэх эсвэл сонин уншихдаа төвлөрж чаддаггүй.	0	1	2	3
8. Би бусад хүмүүс анзаархаар хэт удаан алхаж эсвэл хөдөлдөг эсвэл би бухимдсан, тайван бус буйгаа мэдэрдэг учраас би их холхиж, дэмий сандардаг.	0	1	2	3
9. Би үхвэл илүү амар санагдаж эсвэл би өөрийгөө ямар нэг байдлаар гэмтээхийг хүсдэг	0	1	2	3
Нийт оноо	/ 27			