

## Công cụ đánh giá Sức khỏe tâm thần (bệnh trầm cảm)

### Bảng Câu hỏi Sức khỏe Người bệnh – 9: PHQ-9

Bảng câu hỏi này nhằm mục đích đánh giá mức độ trầm cảm của bạn. Dù các câu hỏi trong bảng câu hỏi không phải là một chẩn đoán chính xác nhưng có thể khẳng định bệnh nhân mắc trầm cảm khi các câu trả lời đều là điểm cao. Trong trường hợp này, chúng tôi khuyên bạn nên được chuyên gia tâm thần học thăm khám để đánh giá thêm.

**Trong hai tuần trước**, mức độ thường xuyên mà bạn phải chịu đựng các triệu chứng sau?

	Không	Trong vài ngày	Hơn 1 tuần	Hầu hết tất cả các ngày
1. Tôi ít khi hứng thú với công việc của mình.	0	1	2	3
2. Tôi cảm thấy u uất, phiền muộn, hoặc vô vọng.	0	1	2	3
3. Tôi khó ngủ hoặc thường xuyên tỉnh dậy trong đêm, hoặc tôi ngủ quá nhiều.	0	1	2	3
4. Tôi thấy mệt mỏi hoặc không có năng lượng.	0	1	2	3
5. Tôi không thèm ăn hoặc ăn quá nhiều.	0	1	2	3
6. Tôi nghĩ rằng tôi là người xấu hoặc thất bại, hoặc tôi cảm thấy vì tôi mà gia đình tôi không vui vẻ gì.	0	1	2	3
7. Tôi không thể tập trung đọc báo hoặc xem tivi.	0	1	2	3
8. Tôi đi hoặc nói rất chậm đến nỗi mà người khác có thể thấy, hoặc tôi lang thang hay đi đi lại lại nhiều vì tôi cảm thấy lo lắng và bồn chồn.	0	1	2	3
9. Tôi nghĩ tôi sẽ tốt hơn khi chết đi hoặc tự ngược đãi bản thân.	0	1	2	3
Điểm	/ 27			