**แบบทดสอบภาวะซึมเศร้า PHQ 9**

[ระดับคะแนนในแต่ละข้อ คือ 1-3]

1. เบื่อ ทำอะไร ๆ ก็ไม่เพลิดเพลิน

2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า หรือท้อแท้

3. หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป

4. เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง

5. เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป

6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือเป็นคนทำให้ตัวเอง หรือครอบครัวผิดหวัง

7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ

8. พูดหรือทำอะไรช้าจนคนอื่นมองเห็น หรือกระสับกระส่ายจนท่านอยู่ไม่นิ่งเหมือนเคย

9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตาย ๆ ไปเสียคงจะดี

ระดับคะแนนของคุณอยู่ในช่วง 0 – 4

ผลการทดสอบ : ท่านไม่มีอาการซึมเศร้าหรือมีก็เพียงเล็กน้อย

ข้อแนะนำในการดูแล : ไม่จำเป็นต้องรักษา

ระดับคะแนนของคุณอยู่ในช่วง 5 – 8

ผลการทดสอบ : ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อย

ข้อแนะนำในการดูแล : ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้ได้ 6-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย พบปะเพื่อนฝูง ควรทำแบบประเมินอีกครั้งใน 1 สัปดาห์

ระดับคะแนนของคุณอยู่ในช่วง 9 – 14

ผลการทดสอบ : ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง

ข้อแนะนำในการดูแล : ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้ได้ 6-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย พบปะเพื่อนฝูง ควรขอคำปรึกษาช่วยเหลือจากผู้ที่ไว้วางใจ ไม่จมอยู่กับปัญหา มองหาหนทางคลี่คลาย หากอาการที่ท่านเป็นมีผลกระทบต่อการทำงานหรือการเข้าสังคม (อาการซึมเศร้าทำให้ท่านมีปัญหาในการทำงาน การดูแลสิ่งต่าง ๆ ในบ้าน หรือการเข้ากับผู้คน ในระดับมากถึงมากที่สุด) หรือหากท่านมีอาการระดับนี้มานาน 1-2 สัปดาห์แล้วยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการช่วยเหลือรักษา

ระดับคะแนนของคุณอยู่ในช่วง 15 – 19

ผลการทดสอบ : ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับรุนแรงค่อนข้างมาก

ข้อแนะนำในการดูแล : ควรพบแพทย์เพื่อประเมินอาการและให้การรักษาระหว่างนี้ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้ได้ 6-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายเบาๆ ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย ไม่เก็บตัว และควรขอคำปรึกษาช่วยเหลือจากผู้ใกล้ชิด

ระดับคะแนนของคุณอยู่ในช่วง 20 – 27

ผลการทดสอบ : ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับรุนแรงมาก

ข้อแนะนำในการดูแล : ต้องพบแพทย์เพื่อประเมินอาการและให้การรักษาโดยเร็ว ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

[ที่มา: https://med.mahidol.ac.th/th/depression\_risk]