# Báo cáo Tổng quan: Thang Đánh giá Trầm cảm PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)

## 1. Giới thiệu Tổng quan

**PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)** là một trong những công cụ sàng lọc và đánh giá mức độ trầm cảm phổ biến, hiệu quả và được sử dụng rộng rãi nhất trên thế giới. Đây là một bảng câu hỏi tự điền, được thiết kế để giúp các chuyên gia y tế nhanh chóng xác định sự hiện diện và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng trầm cảm.

Công cụ này được phát triển dựa trên 9 tiêu chí chẩn đoán cốt lõi của **Rối loạn Trầm cảm Chủ thể (Major Depressive Disorder - MDD)** theo Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê các Rối loạn Tâm thần (DSM-IV và sau này là DSM-5), tạo ra một cầu nối trực tiếp giữa triệu chứng tự báo cáo của bệnh nhân và tiêu chuẩn chẩn đoán lâm sàng.

**Mục đích chính của PHQ-9:**

* **Sàng lọc:** Nhanh chóng xác định những cá nhân có nguy cơ bị trầm cảm trong cộng đồng hoặc trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe ban đầu.
* **Đánh giá mức độ:** Định lượng mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng trầm cảm (tối thiểu, nhẹ, vừa, nặng).
* **Theo dõi:** Theo dõi sự thay đổi của các triệu chứng theo thời gian để đánh giá hiệu quả của quá trình điều trị.

## 2. Cấu trúc và Nội dung

PHQ-9 bao gồm 9 câu hỏi chính, mỗi câu hỏi tương ứng với một trong 9 triệu chứng trầm cảm theo tiêu chuẩn DSM. Các câu hỏi này yêu cầu người trả lời đánh giá tần suất họ gặp phải các vấn đề được liệt kê trong vòng **hai tuần qua**.

**9 Triệu chứng được Đánh giá:**

1. **Mất hứng thú hoặc niềm vui (Anhedonia):** Ít hứng thú hoặc không thấy vui vẻ khi làm mọi việc.
2. **Khí sắc trầm:** Cảm thấy buồn bã, chán nản, hoặc vô vọng.
3. **Rối loạn giấc ngủ:** Khó đi vào giấc ngủ, ngủ không yên giấc, hoặc ngủ quá nhiều.
4. **Mệt mỏi, thiếu năng lượng:** Cảm thấy mệt mỏi hoặc không có năng lượng.
5. **Thay đổi cảm giác ngon miệng:** Ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều.
6. **Cảm giác tội lỗi hoặc vô dụng:** Cảm thấy tồi tệ về bản thân, cho rằng mình là người thất bại hoặc đã làm gia đình và bản thân thất vọng.
7. **Khó khăn trong việc tập trung:** Khó tập trung vào việc gì đó, ví dụ như đọc báo hoặc xem TV.
8. **Thay đổi tâm lý vận động:** Di chuyển hoặc nói chuyện chậm chạp đến mức người khác có thể nhận thấy, hoặc ngược lại, bồn chồn, đứng ngồi không yên.
9. **Ý định tự tử hoặc tự làm hại:** Có suy nghĩ rằng bản thân nên chết đi hoặc có ý muốn tự làm hại mình.

## 3. Hệ thống Chấm điểm và Diễn giải

### a. Cách chấm điểm

Mỗi câu hỏi được trả lời theo một thang đo 4 mức độ về tần suất:

* **0 điểm:** Không bao giờ
* **1 điểm:** Vài ngày
* **2 điểm:** Hơn một nửa số ngày
* **3 điểm:** Gần như mỗi ngày

**Tổng điểm** của PHQ-9 được tính bằng cách cộng điểm của 9 câu trả lời, với biên độ dao động từ **0 đến 27**.

### b. Diễn giải tổng điểm

Tổng điểm cung cấp một thước đo định lượng về mức độ nghiêm trọng của trầm cảm:

* **0 - 4 điểm:** Không có dấu hiệu trầm cảm hoặc trầm cảm ở mức tối thiểu.
* **5 - 9 điểm:** Trầm cảm nhẹ.
* **10 - 14 điểm:** Trầm cảm vừa.
* **15 - 19 điểm:** Trầm cảm tương đối nặng.
* **20 - 27 điểm:** Trầm cảm nặng.

### c. Câu hỏi thứ 10: Đánh giá Mức độ Suy giảm Chức năng

Một phần quan trọng của thang đo là câu hỏi thứ 10, thường được hỏi sau 9 câu trên: *"Những vấn đề trên đã gây khó khăn cho bạn ở mức độ nào trong công việc, sinh hoạt tại nhà, hoặc trong mối quan hệ với người khác?"*.

Câu hỏi này không dùng để tính tổng điểm nhưng cực kỳ quan trọng để đánh giá mức độ suy giảm chức năng do các triệu chứng gây ra, một yếu tố then chốt để đưa ra chẩn đoán lâm sàng.

## 4. Ưu điểm và Hạn chế

### Ưu điểm:

* **Ngắn gọn và Nhanh chóng:** Chỉ mất vài phút để hoàn thành.
* **Dễ sử dụng:** Người dùng có thể tự thực hiện mà không cần sự hướng dẫn phức tạp.
* **Độ tin cậy và Hiệu lực cao:** Đã được xác thực qua nhiều nghiên cứu trên toàn cầu và cho thấy sự tương quan mạnh mẽ với các chẩn đoán lâm sàng.
* **Miễn phí và Dễ tiếp cận:** Được sử dụng rộng rãi và không tốn chi phí bản quyền.

### Hạn chế:

* **Là công cụ Sàng lọc, không phải Chẩn đoán:** Một điểm số cao trên PHQ-9 cho thấy **nguy cơ** và sự cần thiết phải có một cuộc đánh giá chuyên sâu hơn bởi chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần. Nó **không thể** thay thế cho một chẩn đoán lâm sàng hoàn chỉnh.
* **Tính chủ quan:** Kết quả hoàn toàn dựa trên sự tự báo cáo của người trả lời, có thể bị ảnh hưởng bởi nhận thức hoặc sự sẵn lòng chia sẻ của họ.

## 5. Tầm quan trọng trong việc Xây dựng Mô hình Ngôn ngữ Lớn (LLM)

Đối với dự án xây dựng LLM cảnh báo tâm lý, PHQ-9 không chỉ là một bài test tham khảo mà còn là một **khung sườn lâm sàng vàng**.

* **Cung cấp Cấu trúc:** Nó chia nhỏ một khái niệm phức tạp (trầm cảm) thành 9 thành phần cụ thể, có thể đo lường được.
* **Định hướng cho việc Suy luận:** Thay vì để LLM đoán mò, ta có thể huấn luyện nó để "suy luận ngầm" câu trả lời cho từng hạng mục trong 9 câu hỏi của PHQ-9 từ các cuộc hội thoại tự nhiên. Ví dụ, khi người dùng nói "Dạo này tôi chẳng còn thiết tha vẽ vời gì nữa", LLM có thể ánh xạ thông tin này vào "Câu hỏi 1: Mất hứng thú".
* **Tăng tính Giải thích được:** Khi LLM đưa ra cảnh báo, nó có thể dựa trên việc các điểm số suy luận cho các hạng mục cụ thể (ví dụ: "giấc ngủ", "năng lượng") đã tăng lên theo thời gian.

**Kết luận:** PHQ-9 là một công cụ mạnh mẽ, hiệu quả và có giá trị cao trong cả thực hành lâm sàng và các ứng dụng công nghệ như AI. Sự đơn giản, kết hợp với nền tảng khoa học vững chắc, làm cho nó trở thành một tiêu chuẩn vàng trong việc sàng lọc và theo dõi trầm cảm.