# Bảng câu hỏi Sức khỏe Bệnh nhân (PHQ-9)

**Hướng dẫn:** Bảng câu hỏi này dùng để sàng lọc các dấu hiệu của trầm cảm. Vui lòng đọc kỹ từng mục và trả lời một cách trung thực nhất.

### **Trong vòng *hai tuần qua*, bạn có thường bị những vấn đề dưới đây làm phiền ở mức độ nào?**

| **Vấn đề** | **Không bao giờ <br>(0 điểm)** | **Vài ngày <br>(1 điểm)** | **Hơn nửa số ngày <br>(2 điểm)** | **Gần như mỗi ngày <br>(3 điểm)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Ít hứng thú hoặc không thấy vui vẻ khi làm mọi việc.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **2. Cảm thấy buồn bã, chán nản, hoặc vô vọng.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **3. Khó đi vào giấc ngủ, ngủ không yên giấc, hoặc ngủ quá nhiều.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **4. Cảm thấy mệt mỏi hoặc không có năng lượng.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **5. Ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **6. 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 tập trung vào việc gì đó, ví dụ như đọc báo hoặc xem TV.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **8. Di chuyển hoặc nói chuyện chậm chạp đến mức người khác có thể nhận thấy? Hoặc ngược lại, bồn chồn, đứng ngồi không yên hơn bình thường.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |
| **9. Có suy nghĩ rằng bản thân nên chết đi hoặc có ý muốn tự làm hại mình.** | [ ] | [ ] | [ ] | [ ] |

### **Tính điểm**

* Cộng điểm từ tất cả các câu trả lời của bạn.

**TỔNG ĐIỂM =** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Tối đa: 27)

### **Câu hỏi bổ sung (Quan trọng)**

**Nếu bạn có gặp phải bất kỳ vấn đề nào ở trên, những vấn đề này 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?**

(Vui lòng chọn một)

* [ ] Không khó khăn chút nào
* [ ] Hơi khó khăn
* [ ] Rất khó khăn
* [ ] Cực kỳ khó khăn

### **Diễn giải & Đánh giá Mức độ**

Dựa vào tổng điểm bạn đã tính, hãy tham khảo bảng dưới đây để đánh giá mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng trầm cảm.

* **0 - 4 điểm:** **Không có dấu hiệu trầm cảm hoặc ở mức tối thiểu.**
  + *Khuyến nghị:* Tiếp tục theo dõi.
* **5 - 9 điểm:** **Trầm cảm nhẹ.**
  + *Khuyến nghị:* Theo dõi, cân nhắc tư vấn tâm lý nếu triệu chứng không cải thiện.
* **10 - 14 điểm:** **Trầm cảm vừa.**
  + *Khuyến nghị:* Cần có kế hoạch điều trị hoặc tư vấn tâm lý.
* **15 - 19 điểm:** **Trầm cảm tương đối nặng.**
  + *Khuyến nghị:* Cần điều trị tích cực, có thể kết hợp thuốc và trị liệu tâm lý.
* **20 - 27 điểm:** **Trầm cảm nặng.**
  + *Khuyến nghị:* Cần điều trị ngay lập tức, kết hợp thuốc và trị liệu tâm lý.

***Lưu ý quan trọng:*** *Đây là một công cụ sàng lọc và không thể thay thế cho chẩn đoán y khoa chuyên nghiệp. Nếu bạn cảm thấy lo lắng về kết quả của mình, vui lòng tìm đến sự tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần.*