# Bảng câu hỏi Rối loạn Khí sắc (MDQ)

**Hướng dẫn:** Bảng câu hỏi này giúp sàng lọc các dấu hiệu của Rối loạn Lưỡng cực. Vui lòng đọc kỹ và trả lời tất cả các câu hỏi một cách trung thực nhất.

### **PHẦN 1**

**Đã bao giờ trong đời bạn có một giai đoạn mà bạn cảm thấy *khác hẳn* với con người bình thường của mình, và...**

(Vui lòng trả lời "Có" hoặc "Không" cho mỗi mục dưới đây)

| **...bạn cảm thấy cực kỳ phấn chấn hoặc cáu kỉnh đến mức gặp rắc rối, hoặc người khác nghĩ rằng bạn không còn là chính mình?** | **Có** | **Không** |
| --- | --- | --- |
| 1. ...bạn cảm thấy tự tin vào bản thân hơn hẳn bình thường? | [ ] | [ ] |
| 2. ...bạn ngủ ít hơn hẳn bình thường và không cảm thấy mệt mỏi hay cần ngủ bù? | [ ] | [ ] |
| 3. ...bạn nói nhiều hơn hoặc nhanh hơn hẳn bình thường? | [ ] | [ ] |
| 4. ...suy nghĩ trong đầu bạn chạy đua dồn dập hoặc bạn không thể làm chậm dòng suy nghĩ của mình? | [ ] | [ ] |
| 5. ...bạn dễ bị xao nhãng bởi những thứ xung quanh đến mức khó tập trung hoặc đi đúng hướng? | [ ] | [ ] |
| 6. ...bạn có nhiều năng lượng hơn hẳn bình thường? | [ ] | [ ] |
| 7. ...bạn hoạt động nhiều hơn hoặc làm nhiều việc hơn hẳn bình thường (ở nơi làm việc, trường học, hoặc trong đời sống xã hội)? | [ ] | [ ] |
| 8. ...bạn trở nên hòa đồng hoặc hướng ngoại hơn hẳn bình thường (ví dụ: gọi điện cho bạn bè vào giữa đêm)? | [ ] | [ ] |
| 9. ...bạn quan tâm đến tình dục nhiều hơn hẳn bình thường? | [ ] | [ ] |
| 10. ...bạn làm những việc bất thường hoặc những việc mà người khác cho là quá mức, dại dột, hoặc rủi ro? | [ ] | [ ] |
| 11. ...bạn tiêu tiền đến mức gây rắc rối cho bản thân hoặc gia đình? | [ ] | [ ] |

### **PHẦN 2**

**Nếu bạn đã trả lời "Có" cho nhiều hơn một câu hỏi ở trên, những điều này có xảy ra trong *cùng một khoảng thời gian* không?**

* [ ] Có
* [ ] Không

### **PHẦN 3**

**Những trải nghiệm này đã gây ra vấn đề cho bạn ở mức độ nào?** (Ví dụ: không thể làm việc; gặp rắc rối về tiền bạc, pháp luật, hoặc trong các mối quan hệ)

(Vui lòng chọn một)

* [ ] Không có vấn đề
* [ ] Vấn đề nhỏ
* [ ] Vấn đề vừa phải
* [ ] Vấn đề nghiêm trọng

### **Diễn giải Kết quả (Dành cho Sàng lọc)**

Một kết quả được xem là **Dương tính** (có nguy cơ cao bị Rối loạn Lưỡng cực) nếu bạn đáp ứng **TẤT CẢ 3 tiêu chí** sau:

1. **Phần 1:** Trả lời **"Có"** cho **7 câu trở lên**.
2. **Phần 2:** Trả lời **"Có"**.
3. **Phần 3:** Trả lời **"Vấn đề vừa phải"** hoặc **"Vấn đề nghiêm trọng"**.

***Khuyến nghị:*** Nếu kết quả của bạn là dương tính, điều này cho thấy sự cần thiết phải có một cuộc đánh giá sâu hơn từ chuyên gia sức khỏe tâm thần để có chẩn đoán chính xác.

***Lưu ý quan trọng:*** *Bảng câu hỏi Rối loạn Khí sắc (MDQ) là một công cụ sàng lọc hiệu quả nhưng không thể thay thế cho chẩn đoán y khoa chuyên nghiệp. Nhiều tình trạng khác cũng có thể gây ra các triệu chứng tương tự. Vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia để được tư vấn và chẩn đoán đầy đủ.*