TRẮC NGHIỆM ĐÁNH GIÁ TRẦM CẢM THANH THIẾU NIÊN (RADS)

***Dưới đây là những biểu hiện tâm lý thường thấy. Hãy đọc kỹ từng câu, sau đó khoanh tròn vào một số thích hợp bên phải biểu thị đúng nhất trạng thái tâm lý của bạn.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Những biểu hiện tâm lý** | **Hầu như không** | **Thỉnh thoảng** | **Phần lớn thời gian** | **Hầu hết hoặc tất cả thời gian** |
| 1. | Tôi cảm thấy hạnh phúc | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. | Tôi thấy lo lắng về chuyện học | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Tôi cảm thấy cô đơn | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Tôi cảm thấy cha mẹ không thích tôi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Tôi thấy mình là người quan trọng | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. | Tôi muốn xa lánh, trốn tránh mọi người | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Tôi cảm thấy buồn chán | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Tôi cảm thấy muốn khóc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Tôi có cảm giác chẳng ai quan tâm đến tôi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Tôi thích cười đùa với mọi người | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. | Tôi có cảm giác cơ thể rệu rã, thiếu sinh lực | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Tôi có cảm giác mình được yêu quý | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. | Tôi cảm thấy mình giống như kẻ bỏ chạy | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Tôi cảm thấy mình đang tự làm khổ mình | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Tôi cảm thấy những người khác không thích tôi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Tôi cảm thấy bực bội | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Tôi cảm thấy cuộc sống bất công với tôi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Tôi cảm thấy mệt mỏi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | Tôi cảm thấy mình là một kẻ tồi tệ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Tôi cảm thấy mình là một kẻ vô tích sự | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Tôi thấy mình là một kẻ đáng thương | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. | Tôi thấy phát điên lên về mọi thứ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. | Tôi thích trò chuyện với mọi người | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24. | Tôi trằn trọc khó ngủ (*hoặc* Tôi thấy mình ngủ nhiều) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. | Tôi thích vui đùa | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 26. | Tôi cảm thấy lo lắng | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. | Tôi có cảm giác như bị đau dạ dày | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. | Tôi cảm thấy cuộc sống tẻ nhạt, vô vị | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. | Tôi ăn thấy ngon miệng | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 30. | Tôi cảm thấy thất vọng, không muốn làm gì cả | 0 | 1 | 2 | 3 |

**- Tính điểm** theo bộ tài liệu hướng dẫn xử lý kết quả trắc nghiệm:

**- Quy ước**:

A: Tổng điểm của trắc nghiệm

B: Tổng số triệu chứng có điểm > 1

C: Mức độ suy giảm các hoạt động

(Chú ý: Câu 1 - 8 tính điểm > = 2. Câu 9 tính điểm > = 1

**- Đánh giá:**

A > = 10

B > = 5

C > = 1

Điểm câu 4 hoặc 5: > = 2

Nếu người bệnh trả lời “Có” cho cả 4 tiêu chí trên thì kết luận có biểu hiện trầm cảm.

**Bảng tham chiếu mức độ trầm cảm**

|  |  |
| --- | --- |
| **RADS** | **Điểm đánh giá** |
| Bình thường | **0 – 30** |
| Trầm cảm nhẹ | **31– 40** |
| Trầm cảm vừa | **41 - 50** |
| Trầm cảm nặng | **≥ 51** |