

## แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต เพื่อประเมินอาการเบื้องต้น ก่อนนัดหมายปรึกษาจิตแพทย์แบบ VDO CALL

### Patient Health Questionnaire before Telepsychiatry

ชื่อ นามสกุล  
Name :

วัน เดือน ปีเกิด  
Date of Birth :

แบบประเมินโรคซึมเศร้าออนไลน์ (9Q)  
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

**คำชี้แจง :** ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ คุณมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน

Over the past two weeks, including today, how often have you had these symptoms?

แบบประเมินโรคซึมเศร้าออนไลน์ (9Q) Patient Health Questionnaire (PHQ-9)	ไม่มีเลย Not at all	เป็นบางวัน 1-7 วัน Sometime 1-7days	เป็นบ่อย > 7 วัน Often times >7days	เป็นทุกวัน Always
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร Bored, not interested or pleasure in doing thing.				
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว Feeling down, depressed, or hopeless.				
3. หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือ หลับมากเกินไป Trouble falling or staying asleep , or sleeping too much.				
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง Feeling tired or having little energy.				
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป Poor appetite or over eating.				
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง Feeling bad about yourself, or that you are a failure or have let yourself or your family down.				
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ ต้องใช้ความตั้งใจ Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television.				
8. พูดช้า ทำอะไรช้าลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น Moving or speaking so slowly that other people could have noticed, or the opposite-being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual.				
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี Thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself.				

อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health)