

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม

	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผลและดำเนินการต่อไป

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถามถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆในคำถาม 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า แล้วให้ประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ความถี่			
	ไม่มี เลย (0)	เป็นบาง วัน 1-7 วัน (1)	เป็น บ่อย >7วัน (2)	เป็น ทุกวัน (3)
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไรเลย				
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้				
3. หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป				
4. เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง				
5. เบื่ออาหาร หรือกินมากไป				
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือ ครอบครัวผิดหวัง				
7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุหรือทำงานที่ต้องใช้ ความตั้งใจ				
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่ สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนเคยเป็น				
9. คิดทำร้ายตัวเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี				

หมายเหตุ ให้เน้นถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเท่านั้น

คะแนนรวมทั้งหมด

คะแนนรวม	การแปลผล
7-12	เป็นโรคซึมเศร้าระดับน้อย (Major Depression, mild)
13-18	เป็นโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง (Major Depression, moderate)
>19	เป็นโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง (Major Depression, severe)