

DEPRESIJAS TESTS PHQ-9

Šis tests palīdz novērtēt, vai Jums ir depresijas simptomi. Miega traucējumi var būt viens no depresijas simptomiem.

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs esat izjutis/usi kādu no šiem simptomiem?

	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk nekā pusi laika	Gandrīz visu laiku
Pazeminātu interesi vai prieku par to, ko darāt ikdienā	0	1	2	3
Nospiestību, nomāktību, bezcerību	0	1	2	3
Grūtības iemigt, gulēt naktī bez pamošanās vai pārlietu lielu miegainību	0	1	2	3
Pastiprinātu nogurumu vai enerģijas trūkumu	0	1	2	3
Sliktu vai pārlietu lielu apetīti	0	1	2	3
Pazeminātu pašapziņu, sajūtu, ka esat neveiksminieks(-ce), ka esat pievīlis(-usi) sevi vai savu ģimeni	0	1	2	3
Grūtības koncentrēties, piemēram, lasot avīzi vai skatoties televīziju	0	1	2	3
Gausumu kustībās un runā, ko pamanījuši arī apkārtējie. Vai arī pārlietu nemieru, kustīgumu	0	1	2	3
Domas, ka būtu labāk, ja būtu miris(-usi), vai domas par nodarīšanu sev pāri jebkādā veidā	0	1	2	3
Ja esat atzīmējis kādu no problēmām šajā tabulā, cik apgrūtināša tā ir bijusi, strādājot, rūpējoties par mājas pienākumiem, komunicējot ar citiem cilvēkiem? Nav bijis apgrūtināši (1) Nedaudz apgrūtināši (2) Samērā apgrūtināši (3) Ļoti apgrūtināši (4)				

1-4 punkti – subklīniska depresija

5-9 punkti – viegla depresija

10-14 punkti – vidēji izteikta depresija

15-19 punkti – vidēji smaga depresija

20-27 punkti – smagi izteikta depresija

Ja Jums ir depresija, tad vērsieties pie sava ģimenes ārsta vai psihiatra.