

病人健康狀況問卷 - 9

問題	在過去兩個星期，有多少時候您受到以下任何問題所困擾？	完全沒有	幾天	一半以上天數	幾乎每天
1	做事時提不起勁或沒有樂趣	0	1	2	3
2	感到心情低落、沮喪或絕望	0	1	2	3
3	入睡困難、睡不安穩或睡眠過多	0	1	2	3
4	感覺疲倦或沒有活力	0	1	2	3
5	食慾不振或吃太多	0	1	2	3
6	覺得自己很糟、失敗，或讓自己或家人失望	0	1	2	3
7	對事物專注有困難，例如閱讀報紙或看電視	0	1	2	3
8	動作或說話速度緩慢，或煩躁或坐立不安	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某種方式傷害自己的念頭	0	1	2	3

總分

0-4 分：沒有或輕微憂鬱

5-9 分：輕度憂鬱

10-14 分：中度憂鬱

15-19 分：中重度憂鬱

20 分以上：重度憂鬱

Copyright: Developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc. No permission required to reproduce, translate, display or distribute.

分數解讀

類別	憂鬱症嚴重程度	解釋	分數
1	您的憂鬱程度: 沒有或輕微	您的結果顯示您目前沒有或只有輕微的憂鬱症症狀。我們鼓勵您繼續監測自己的情緒，並確保飲食健康，減少飲酒，增加身體和社交活動的時間。	0-4
2	您的憂鬱程度: 輕度	您的結果顯示您目前是輕度的憂鬱症症狀。我們鼓勵您繼續監測自己的情緒，並確保飲食健康，減少飲酒，增加身體和社交活動的時間。	5-9
3	您的憂鬱程度: 中度	憂鬱是可以治療的。請考慮聯繫您的醫生談論您的症狀，以解決可能存在的任何醫學問題。您的醫生還可能能夠向心理諮詢師提供轉診。	10-14
4	您的憂鬱程度: 中重度	請考慮聯繫您的醫生談論您的症狀和治療選擇，因為您可能適合使用抗憂鬱藥物。如果症狀惡化，尤其是如果您有自殘的想法，請立即尋求專業幫助。此問卷並不能替代臨床評估，無法提供實際診斷。如果感覺持續或惡化，請考慮聯繫醫療專業人數獲取更多信息和完整評估。	15-19
5	您的憂鬱程度: 重度	很可能憂鬱嚴重地干擾了您生活的多個方面，您應該立即尋求專業幫助。與您的醫生討論您的症狀和治療選擇。如果您有自殘的想法，請立即尋求專業幫助。請記住，您可以獲得幫助的。此問卷並不能替代臨床評估，無法提供實際診斷。如果感覺持續或惡化，請考慮聯繫醫療專業人數獲取更多信息和完整評估。	20-27

此問卷並不能替代臨床評估，無法提供實際診斷。如果感覺持續或惡化，請考慮聯繫醫療專業人數獲取更多信息和完整評估。