

Имя /
Фамилия

Дата

За последнюю неделю, как часто вас беспокоили какие-либо из следующих проблем?

PHQ-9	Отметьте галочкой "✓" квадрат с вашим ответом	Совсем не беспокоили	Несколько дней	Более половины всех дней	Почти каждый день
1	Вас мало интересовали дела или ничто не доставляло удовольствие	0	1	2	3
2	Вы испытывали чувство подавленности, депрессии или безнадежности	0	1	2	3
3	У вас были проблемы с засыпанием или со сном, или вы слишком много спали	0	1	2	3
4	Вы чувствовали усталость или испытывали недостаток энергии	0	1	2	3
5	Плохой аппетит или переедание	0	1	2	3
6	Вы испытывали чувство неудовлетворенности собой — или думали о том, что вы неудачник, или что подводите себя или свою семью	0	1	2	3
7	Трудности с концентрацией внимания, например, когда читаете газету или смотрите телевизор	0	1	2	3
8	Вы делаете все или говорите так медленно, что другие люди начинают это замечать. Или наоборот - вам не сидится на месте или вы так неумоимы, что делаете гораздо больше, чем обычно	0	1	2	3
9	Вам приходят мысли, что лучше всего было бы умереть или вы пытались поранить себя каким-либо образом	0	1	2	3
GAD-7	Отметьте галочкой "✓" квадрат с вашим ответом	Совсем не беспокоили	Несколько дней	Более половины всех дней	Почти каждый день
1	Испытываете чувство беспокойства, тревоги или такое чувство, что вы дошли до крайности	0	1	2	3
2	Не можете перестать волноваться или не можете контролировать свои чувства	0	1	2	3
3	Слишком волнуетесь о разных вещах	0	1	2	3
4	Не можете расслабиться	0	1	2	3
5	Так неумоимы, что вам трудно спокойно сидеть на месте	0	1	2	3
6	Становитесь легко раздражительны или испытываете чувство досады	0	1	2	3
7	Испытываете чувство страха от того, что может случиться что-то плохое	0	1	2	3

Если вы отметили галочкой любые из перечисленных проблем, то насколько из-за этого вам трудно: делать вашу работу, заниматься различными вещами дома или общаться с другими людьми?

Совсем
не трудноДо некоторой
степени трудноОчень
трудноЧрезвычайно
трудно