

Tên Ngày

Trong tuần trước, bạn thường xuyên gặp phải bất cứ một trong các vấn đề sau ở mức độ nào?

PHQ-9	Dùng “✓” để đánh dấu câu trả lời của bạn vào ô	Không có	Vài ngày	Quá nửa số ngày trong tuần	Hầu như mọi ngày
1	Ít quan tâm hoặc thích thú trong mọi công việc	0	1	2	3
2	Cảm thấy thất vọng, chán nản hoặc tuyệt vọng	0	1	2	3
3	Khó ngủ hoặc khó ngủ lâu, hoặc ngủ quá nhiều	0	1	2	3
4	Cảm thấy mệt mỏi hoặc gần như kiệt sức	0	1	2	3
5	Chán ăn hoặc ăn quá nhiều	0	1	2	3
6	Cảm thấy chán bản thân — hoặc cảm thấy mình vô dụng hay đã làm bản thân hoặc gia đình thất vọng	0	1	2	3
7	Khó tập trung vào việc gì đó, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem tivi	0	1	2	3
8	Di chuyển hoặc nói chậm đến mức người khác có thể nhận thấy? Hoặc ngược lại — quá bồn chồn hoặc bứt rứt đến nỗi chuyển động nhiều hơn bình thường	0	1	2	3
9	Nghĩ rằng mình nên chết quách đi cho xong hay muốn tự làm mình tổn thương theo cách nào đó	0	1	2	3
GAD-7	Dùng “✓” để đánh dấu câu trả lời của bạn vào ô	Không có	Vài ngày	Quá nửa số ngày trong tuần	Hầu như mọi ngày
1	Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc bất an	0	1	2	3
2	Không thể ngưng hoặc kiểm soát lo lắng	0	1	2	3
3	Lo lắng quá mức về nhiều thứ	0	1	2	3
4	Khó thư giãn	0	1	2	3
5	Bứt rứt đến mức khó ngồi yên	0	1	2	3
6	Trở nên dễ bực bội hoặc cáu kỉnh	0	1	2	3
7	Cảm thấy lo lắng như thể điều gì khủng khiếp có thể xảy ra	0	1	2	3

Nếu bạn đã đánh dấu bất cứ vấn đề nào, đâu là mức độ mà chúng gây khó khăn cho bạn khi: làm việc, dọn dẹp nhà cửa hoặc hòa hợp với người khác?

Không khó chút nào Hơi khó Rất khó Cực kỳ khó

