

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม และให้ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

คำถาม	ภาษากลาง	ภาษาอีสาน	ภาษาท้องถิ่นได้	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ : อุกอ้ง หงอย เซ็ง หนทวย บ่เป็นตาอยู่ มีแต่่อยากไฮ้	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก หดหู่ (โหยหา) หรือว่า ท้อใจ หมดหวัง ช่ายม่าย		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไร ก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ : บ่สนใจหยัง บ่่อยากเฮ็ดหยัง บ่ม่วนบ่ชิน	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก เบื่อ ไม่อยากทำไหร ทำไหรกะไม่หนุก/ไม่เพลิน ช่ายม่าย		

การแปลผล และดำเนินการต่อไป

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึงเป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วให้ประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

หมายเหตุ ให้เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีใน ระยะ 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

ลำดับคำถาม	ภาษากลาง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ภาษาอีสาน ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมีวันนี้ เจ้ามีอาการมุนีคู่ซ่าได้	ภาษาท้องถิ่นได้ ที่ผ่านมา 2 อาทิตย์แล้ว รวมทั้งวันนี้กันทาน (สรรพนาม) มีอาการ พันนี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย (ไม่เคยมี บ่อยเป็น)	เป็นบางวัน 1-7 วัน (เป็นกลางเทื่อ)	เป็นบ่อย >7 วัน (เป็นคู่)	เป็นทุกวัน (เป็นซุมื่อ)
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	บ่อยากเฮ็ดหยัง บ่สนใจเฮ็ดหยัง	เซ็ง เบื่อ ไม่ใครสนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	บ่มานบ่ชื่น เซ็ง หงอย	ไม่บายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป	นอนบ่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือ นอนบ่อยากลุก	นอนไม่ค่อยหลับ หลับๆ ตื่นๆ หรือว่าหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	เมื่อย บ่มีแรง	เหนื่อยง่าย หรือมายแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	บ่อยากเซ่า บ่อยากน้อม หรือกินหลายโพด	ไม่อยากกินไหรหรือว่า กินได้มากเกิน	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	คิดว่าเจ้าของบ่ดี	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	คิดหยังกะบ่ออก เฮ็ดหยังกะลึม	ไม่มีสมาธิทำไหร แซน แล โทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือว่า ทำงานที่ต้องตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	เว่กะเซ่า เฮ็ดหยังกะเซ่า หรือ หนวย บ่เป็นดาอยู่	หลงเนือยๆ ทำไหรเนือยๆ จนเพื่อนเหอคนเ็นรู้ หรืออยู่ไม่ติดเหมือนแต่แรก	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่า ถ้าตายไปคงจะดี	คิดอยากตาย บ่อยากอยู่	คิดทำร้ายตัวเอง หรือคิดว่า ถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

คะแนนรวมทั้งหมด

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า
7 - 12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13 - 18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง