

# การประเมินภาวะซึมเศร้า



# นิยามของโรค

ผู้ป่วยจะมีความรู้บกพร่องทางอารมณ์ โดยที่  
อารมณ์เศร้าไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งผู้ป่วย  
ไม่สามารถควบคุม/จัดการกับอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้น  
ได้ ร่วมกับมีอาการด้านลบ การรู้คิด/ทางกาย อารมณ์  
เศร้า ส่งผลต่อการทำงานหน้าที่/ดำเนินชีวิต





# ประเภทของแบบทดสอบ

1.แบบคัดกรอง(Screening Test)

2.แบบทดสอบสติปัญญา

3.แบบทดสอบบุคลิกภาพ

4.แบบทดสอบทางสมอง

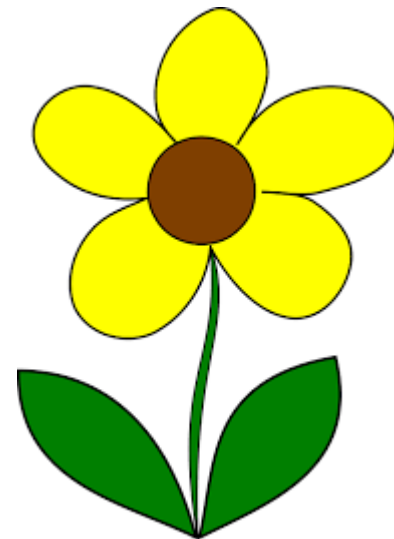


# การเตรียมตัวทำแบบทดสอบ

1.สถานที่ ที่เหมาะสม

2.ความพร้อมของผู้ถูกทดสอบ การรับรู้

3.ความพร้อมของผู้ทดสอบ



## 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 รวมมื่อนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ : อุกอ้ง หงอย เซ็ง หนทวย บ่เป็นตาอยู่ มีแต่อยากไฮ่	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก เศร้า ใจมันหดหู่ม่าย หรือเหม็ดหวัง มั่งม่าย		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไร ก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมื่อนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ : บ่สนใจหยั่ง บ่อยากเฮ็ดหยั่ง บ่ม่วนบ่ชิน	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก เบื่อ ไม่อยากทำอะไร ทำอะไรกะไม่หนุกมั่งม่าย		

### การแปลผล และดำเนินการต่อไป

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า **ปกติ** ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง 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 รวมวันนี้ เจ้ามีอาการมูนี้ดูซ้ำได้	ภาษาท้องถิ่นใต้ ที่ผ่านมา ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อนจนถึงวันนี้ (สรรพนาม) มีอาการ พนี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย (ไม่เคยมี ไม่เคยเป็น)	เป็นบางวัน 1-7 วัน (เป็นกลางเทื่อ)	เป็นบ่อย >7 วัน (เป็นดู)	เป็นทุกวัน (เป็นพุมื่อ)
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	บ่อยากเฮ็ดหยัง บ่สนใจเฮ็ดหยัง	เบือไม่อยากทำไหร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	บ่ม่วนบ่ชื่น เข็ง หงอย	ไม่บายใจ เศร้า ท้อ	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	นอนบ่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือ นอนบ่อยากลุก	นอนไม่ใคร่หลับ หลับไม่ตื่น หรือว่าหลับมากเกิน	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	เมื่อย บ่มีแอง	เหนื่อยง่าย หรือเหม็ดแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	บ่อยากเช่า บ่อยากนำม หรือกินหลายโพด	เบือไม่อยากกินไหร หรือ กินมากเกิน/กินเหมื่อนจุกบอก	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	คิดว่าเจ้าของบ่ดี	รู้สึกว่ตัวเองไม่ได้เรื่อง ทำไหรกำไม่เข้าท่า/ ทำไหรกำไม่ดี ทำให้ตัวเอง หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	คิดหยังกะบ่ออก เฮ็ดหยังกะลิม	ใจไม่นึ่ง ใจไม่อยู่กับตัว ใจไม่ตื่น เช่น แลโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือว่าทำไหรที่ต้อง ตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	เว้ากะซ้ำ เฮ็ดหยังกะซ้ำ หรือ หนวย บ่เป็นดาอยู่	เงื้อย แหลงซ้ำ ทำไหรซ้ำ หรือว่าอยู่ไม่นึ่ง ขุ่นหว่าเดิม	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่า ถ้าตายไปคงจะดี	คิดอยากตาย บ่อยากอยู่	คิดทำร้ายตัวเอง หรือตายดีหวา	0	1	2	3

คะแนนรวมทั้งหมด

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

## แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

**ข้อแนะนำ** ตามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

ลำดับคำถาม	ระยะเวลา	ภาษากลาง	ภาษาอีสาน	ท้องถิ่นภาษาใต้	ไม่มี (ไม่มี)	มี
1		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไป คือลืตึกว่าอยู่..บ	คิดอยากตาย หรือว่า คิดว่าตายไปเสียดีหว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	อยากทำร้ายโตเอง หรือ เฮ็ดให้เจ้าของบาดเจ็บ..บ	อยากทำร้ายตัวเอง หรือว่า ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	คิดเกี่ยวกับลืซาโตตาย..บ	คิดฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) .....ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) .....คุณเจ้าของบให้ลืตได้บ หรือบอกได้บว่า ลืบเฮ็ดตามความคิดลืซาโตตายในตอนนี้	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ..... (สรรพนาม) นึกว่ายังมีความคิดนั้นได้ม่าย หรือบอกได้ม่ายว่าจะไม่ทำตามที่คิดแล้ว	1 ได้ 0	1 ไม่ได้ 8
4		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	มีแผนการลืซาโตตายบ	วางแผนจะฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	ได้เตรียมการลืเฮ็ดทำร้ายโตเจ้าของหรือเตรียมการลืซาโตตาย โดยตั้งใจลืเฮเจ้าของตาย อีหลี	เตรียมจะฆ่าตัวตายให้พันๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	เคยเฮ็ดลืเฮเจ้าของบาดเจ็บ แต่บได้ตั้งใจลืเฮเจ้าของตาย	เคยทำให้ตัวเองเจ็บแต่ไม่ตั้งใจจะให้ถึงตาย	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	พยายามฆ่าโตตาย โดยหวังลืเฮเจ้าของตายอีหลี	พยายามจะฆ่าตัวตายให้หมั้นตายตามที่ตั้งใจช่วยม่าย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	เคยพยายามฆ่าโตตาย	(สรรพนาม) เคยพยายามฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	4

รวมคะแนน

คะแนนรวม	การแปลผล
0 คะแนน	ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ข้อจำกัดในการใช้

ข้อคำถามที่ 1-7 ใช้ประเมินการฆ่าตัวตายในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาเท่านั้น

ข้อคำถามที่ 8 ใช้ประเมินการฆ่าตัวตายในตลอดชีวิตที่ผ่านมา



ขอ  
ขอบคุณ  
นะคะ

