

စိတ္တန်းမာရေး (စိတ္တိဉာဏ်) ဆန်းစစ် ကိရိယာ

လူနာ၏ ကိန်းမာရေး ဆိုရာ မေးမြန်းမိန်း-9: PHQ-9

ဤမေးမြန်းခန်းက ရည်ရွယ်ချက် သင့်စိတ္တိဉာဏ် အဆင့်ကို ဆန်းစစ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ မေးမြန်းမိန်းအားဖြင့် တိကျသော ရောဂါရှာဖွေပေးနိုင်သောလူသား အမှတ်ပါက စိတ္တိဉာဏ် ခံစားနေရခြင်းအခြေအနေပါသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်နေပါက အသားစိတ္တိ သိရှိကုသနိုင်ရန် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် ခွင့်ပြုထားပါသည်။

ဤမေးမြန်းခန်းက အောက်ပါကိစ္စများကို ဘယ်အခါက ခံစားနေရပါသနည်း။

	လုံးဝမခံစားရပါ	ရက်စွဲနည်းနည်း	တစ်စုံတစ်ရာ	နေ့စဉ်လိုလို
1. အလုပ်ကို လုံးဝစိတ်ဝင်စားပါ	0	1	2	3
2. သိမ့်ယူချင်သော စိတ္တိဉာဏ်၊ ခံစားနိုင်စွမ်းရှိမှုကို ခံစားနေရပါသည်	0	1	2	3
3. အိပ်ပွားပါသည့် သို့မဟုတ် မအိပ်ပွားနိုင်သည့် အခါများတွင် အိပ်ပွားခြင်း ခံစားနေရပါသည်	0	1	2	3
4. ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခါများတွင် ခံစားနေရပါသည်	0	1	2	3
5. အစားအသောက်ကြောင့် သို့မဟုတ် အခြားမသင့်တော်သည့် အရာများ ခံစားနေရပါသည်	0	1	2	3
6. မိမိကိုယ်တိုင် လူဆိုး သို့မဟုတ် မေ့လျော့မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်မှုများ မိသားစုများ မကောင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်	0	1	2	3
7. သတင်းစာစာတိုက်များတွင် တီဗွန်များကြည့်ရှုခြင်း အစရှိသည်များ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်	0	1	2	3
8. အချားသမားသိသောသဘောတရား ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ သို့မဟုတ် စိတ်နှလုံးမသင့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ လာလေးပွားနေပါသည်	0	1	2	3
9. ကြီးကြပ်မှုပေးသောကောင်စီများ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တိုင် အနာတရ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်	0	1	2	3
ရမှတ်	/ 27			