

## 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 เจ้ามีอาการมูนี้บ่ : อุกอ้ง หงอย เซ็ง หนวย บ่เป็นตาอยู่ มีแต่อยากไฮ้	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก เศร้า ใจมันหดหู่มาย หรือเหม็ดหวัง มั่งมาย		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไร ก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมื่อนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ่ : บ่สนใจหยั่ง บ่อยากเฮ็ดหยั่ง บ่ม่วนบ่ชิน	ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อน จนถึงวันนี้ (สรรพนาม) รู้สึก เบื่อ ไม่อยากทำอะไร ทำอะไรกะไม่หนุกมั่งมาย		

### 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 ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

**หมายเหตุ** ให้เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีใน **ระยะ 2 สัปดาห์** ที่ผ่านมา

ลำดับคำถาม	ภาษากลาง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ภาษาอีสาน ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมือนี่ เจ้ามีอาการมุนีดูซ่าได้	ภาษาท้องถิ่นใต้ ที่ผ่านมา ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ก่อนจนถึงวันนี้ (สรรพนาม) มีอาการ ดังนี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย (ไม่เคยมี ไม่เคยเป็น)	เป็นบางวัน 1-7 วัน (เป็นกลางเพื่อ)	เป็นบ่อย >7 วัน (เป็นดู)	เป็นทุกวัน (เป็นซุ่ม)
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	บ่อยากเฮ็ดหยัง บ่สนใจเฮ็ดหยัง	เบือไม่อยากทำโหร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	บ่ม่วนบ่ซื่น เข็ง หงอย	ไม่บายใจ เศร้า ท้อ	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	นอนบ่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือ นอนบ่อยากลุก	นอนไมไคร่หลับ หลับไม่ตื่น หรือว่าหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	เมื่อย บ่มีแรง	เหนื่อยง่าย หรือ เหม็ดแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	บ่อยากเช่า บ่อยากน่ำม หรือกินหลายโผด	เบือไม่อยากกินโหร หรือ กินมากเกินไป/กินเหมือนจุกบอก	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	คิดว่าเจ้าของบ่ดี	รู้สึกว่ตัวเองไม่ได้เรื่อง ทำโหรก่าไม่เช่าทำ/ ทำโหรก่าไม่ดี ทำให้ตัวเอง หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	คิดหยังกะบ่ออก เฮ็ดหยังกะลืม	ใจไม่นิ่ง ใจไม่อยู่กับตัว ใจไม่ตื่น เช่น แลโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือว่าทำโหรที่ต้อง ตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	เว่าะซ้ำ เฮ็ดหยังกะซ้ำ หรือ หนหวย บ่เป็นตาอยู่	เฉื่อย แหลงซ้ำ ทำโหรซ้ำ หรือว่าอยู่ไม่นิ่ง ซุ่นหว่าเดิม	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่า ถ้าตายไปคงจะดี	คิดอยากตาย บ่อยากอยู่	คิดทำร้ายตัวเอง หรือตายดีหว่า	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** ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

ลำดับคำถาม	ระยะเวลา	ภาษากลาง	ภาษาอีสาน	ท้องถิ่นภาษาใต้	ไม่มี (ปมี)	มี
1		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไป คือสิดีกว่าอยู่..บ่	คิดอยากตาย หรือว่า คิดว่าตายไปเสียดีกว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	อยากทำร้ายโตเอง หรือ เอ็ดให้เจ้าของบาดเจ็บ..บ่	อยากทำร้ายตัวเอง หรือว่า ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	คิดเกี่ยวกับลืฆ่าโตตาย..บ่	คิดฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) .....ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) .....คุณเจ้าของบ่ให้คิดได้บ่ หรือบอกได้บ่ว่า ลีบเอ็ดตามความคิดลืฆ่าโตตายในตอนนี้	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ..... (สรรพนาม) นึกว่ายังบ่ยังความคิดนั้นได้ม่าย หรือบอกได้ม่ายว่าจะไม่ทำตามที่คิดแล้ว	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	มีแผนการลืฆ่าโตตายบ่	วางแผนจะฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	ได้เตรียมการลืเอ็ดทำร้ายโตเจ้าของ หรือเตรียมการลืฆ่าโตตาย โดยตั้งใจใส่เจ้าของตาย อีหลี	เตรียมจะทำร้ายตัวเอง หรือว่า เตรียมจะฆ่าตัวตายให้พันๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	เคยเอ็ดใส่เจ้าของบาดเจ็บ แต่บ่ได้ตั้งใจใส่เจ้าของตาย	เคยทำให้ตัวเองเจ็บแต่ไม่ตั้งใจจะให้ถึงตาย	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	พยายามฆ่าโตตาย โดยหวังลืใส่เจ้าของตายอีหลี	พยายามจะฆ่าตัวตายให้หมั้นตายตามที่ตั้งใจช่ายม่าย	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