

PHQ-9

Navn: _____

Dato: _____

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene.

0

Ikke i det hele tatt

1

Noen dager

2

Mer enn
halvparten av
dagene

3

Nesten hver dag

1. Liten interesse for eller glede av å gjøre ting	0	1	2	3
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet	0	1	2	3
3. Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovnet for mye	0	1	2	3
4. Følt deg trett eller energiløs	0	1	2	3
5. Dårlig matlyst eller å spise for mye	0	1	2	3
6. Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din	0	1	2	3
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv	0	1	2	3
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig	0	1	2	3
9. Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv	0	1	2	3

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

○

Ikke vanskelig i det hele tatt

○

Litt vanskelig

○

Svært vanskelig

○

Ekstremt vanskelig