

ແບບຟອມຄັດກອງພາວະຊຶມເສົ້າ 2 ຄໍາຖາມ (2Q)

ຄໍາຖາມ	ມີ	ບໍ່ມີ
1. ໃນ 2 ອາທິດຜ່ານມາ, ລວມທັງມື້ນີ້, ເຈົ້າຮູ້ສຶກເສົ້າໃຈ, ໂສກເສົ້າ, ທໍ້ຖອຍໃຈ ຫຼື ສິ້ນຫວັງບໍ່?		
2. ໃນ 2 ອາທິດຜ່ານມາ, ລວມທັງມື້ນີ້, ເຈົ້າຮູ້ສຶກເປື້ອ ຫຼື ບໍ່ມັກເຮັດຫຍັງບໍ່?		

ແບບຟອມການປະເມີນພາວະຊຶມເສົ້າ 9 ຄໍາຖາມ (9Q)

ໃນ 2 ອາທິດຜ່ານມາ, ລວມທັງມື້ນີ້ ເຈົ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ເລື້ອຍໆບາດໃດ?	ບໍ່ມີ ເລີຍ	ບາງມື້ 1-7 ມື້	ເລື້ອຍໆ >7 ມື້	ທຸກໆມື້
1. ເປື້ອ, ບໍ່ສົນໃຈເຮັດຫຍັງ	0	1	2	3
2. ບໍ່ສະບາຍໃຈ, ຊຶມເສົ້າ, ທໍ້ຖອຍໃຈ	0	1	2	3
3. ຍາກທີ່ຈະນອນຫຼັບ ຫຼື ຫຼັບໆຕົນໆ	0	1	2	3
4. ເມື່ອຍງ່າຍ ຫຼື ມີພະລັງງານໜ້ອຍ	0	1	2	3
5. ສູນເສຍຄວາມຢາກອາຫານ ຫຼື ກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ	0	1	2	3
6. ຮູ້ສຶກບໍ່ດີກັບຕົວເອງ ຄິດວ່າຕົນເອງລົ້ມເຫຼວ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວ ຜິດຫວັງ	0	1	2	3
7. ສະມາທິບໍ່ດີເມື່ອເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ເຊັ່ນວ່າ ເວລາເບິ່ງໂທລະທັດ ຝັງວິ ທະຍຸ ຫຼື ເຮັດວຽກຈະຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຕັ້ງໃຈ	0	1	2	3
8. ເວົ້າຊ້າ ຫຼື ເຮັດຫຍັງຊ້າລົງຈົນຄົນອື່ນສັງເກດເຫັນໄດ້ ຫຼື ກະວົນກະວາຍ ບໍ່ສາມາດອິດທິພົນໄດ້ເທົ່າເມື່ອກ່ອນ	0	1	2	3
9. ຄິດວ່າຈະທຳຮ້າຍຕົນເອງ ຫຼື ຄິດວ່າມັນຈະດີກວ່າຖ້າຕົນເອງຕາຍ.	0	1	2	3
ຄະແນນລວມທັງຫມົດ				