

Depressionsenkät (PHQ-9)

1. Under de senaste två veckorna, hur ofta har du besvärats av något av följande problem:

	Inte alls	Flera dagar	Mer än hälften av dagarna	Nästan varje dag
a. Minskat intresse eller glädje i att göra saker.	0	1	2	3
b. Kämt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut.	0	1	2	3
c. Problem att somna eller att du vaknat i förtid, eller sovit för mycket.	0	1	2	3
d. Kämt dig trött eller energilös.	0	1	2	3
e. Dålig aptit eller att du ätit för mycket.	0	1	2	3
f. Dålig självkänsla – eller att du känt dig misslyckad eller att du svikit dig själv eller din familj.	0	1	2	3
g. Svårigheter att koncentrera dig, till exempel när du läst tidningen eller sett på TV.	0	1	2	3
h. Att du rört dig eller talat så långsamt att andra noterat det? Eller motsatsen – att du varit så nervös eller rastlös att du rört dig mer än vanligt.	0	1	2	3
i. Tankar att det skulle vara bättre om du var död eller att du skulle skada dig på något sätt.	0	1	2	3

2. Om du kryssat för att du haft något av dessa problem, hur stora svårigheter har dessa problem förorsakat dig på arbetet, eller för att ta hand om sysslor hemma, eller i kontakten med andra människor?

Inga svårigheter

Vissa svårigheter

Stora svårigheter

Extrema svårigheter