

แบบประเมินภาวะอารมณ์เศร้า (Thai Depression Inventory)

วงกลมรอบข้อที่ตรงกับท่าน หรือใกล้เคียงมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1 ก. ท้อแท้ใจมาก หหมดหวังในอนาคต
ข. ท้อแท้ใจ มองอนาคตในแง่ร้าย
ค. ท้อแท้ใจบ้างบางครั้ง
ง. ไม่หมดหวัง
- 2 ก. คิดวางแผนฆ่าตัวตาย
ข. คิดอยากตาย
ค. ชีวิตนี้ไม่น่าอยู่ คิดถึงเรื่องความตายบ่อยๆ แต่ไม่ถึงกับอยากตาย
ง. ไม่ได้คิดถึงเรื่องการตาย
- 3 ก. รู้สึกอย่างมากกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือไม่มีค่าเลย
ข. รู้สึกผิด คิดแต่เรื่องความผิดของตัวเองในอดีต
ค. รู้สึกตัวเองเป็นคนไม่ดีอยู่บ่อยๆ
ง. ไม่รู้สึกผิด หรือคิดว่าตัวเองไม่ดี
- 4 ก. อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร
ข. คิดอะไร ทำอะไรเชื่องช้าลงมาก
ค. คิดอะไร ทำอะไรเชื่องช้าลงกว่าเดิมบ้าง
ง. ความคิด การกระทำยังเหมือนเดิม
- 5 ก. ง่วงงัน เดินไปมา อยู่ไม่ติดที่ เป็นบ่อย
ข. กระสับกระส่าย อยู่หนึ่งไม่ค่อยได้
ค. ร้อนใจ กระวนกระวาย
ง. ไม่ร้อนใจ หรือกระสับกระส่าย
- 6 ก. ซึมเศร้ามาก ร้องไห้บ่อย
ข. หดหู่ ซึมเศร้าอยู่ตลอด ทำให้สบายไม่ได้เลย
ค. รู้สึกซึมเศร้า ไม่แจ่มใสเหมือนเคย
ง. จิตใจสบายดี
- 7 ก. คิดมาก กังวลใจไปหมดทุกเรื่อง
ข. คิดมาก กังวลใจบ่อย
ค. คิดมาก กังวลใจง่ายกว่าแต่ก่อน
ง. ไม่วิตกกังวล
- 8 ก. เบื่อไปหมดทุกอย่าง ไม่อยากทำอะไรเลย
ข. รู้สึกเบื่อ ไม่มีความเพลินใจ
ค. เบื่อง่าย แต่ยังคงมีความเพลินใจอยู่บ้าง เช่น เวลาดูโทรทัศน์ มีคนมาคุยด้วย
ง. มีความสนใจในเรื่องต่างๆ เหมือนเดิม
- 9 ก. หงุดหงิดมาก มีการทะเลาะกัน ทำลายข้าวของ
ข. หงุดหงิด ฉุนเฉียวบ่อย
ค. หงุดหงิดง่ายกว่าเดิม แต่พอคุมได้
ง. ไม่มีอารมณ์หงุดหงิด

- 10 ก. หลับยากทุกคืน หรือต้องกินยาให้หลับ
ข. หลับยากค่อนข้างบ่อย
ค. หลับยากบางครั้ง
ง. นอนหลับปกติดี
- 11 ก. ตื่นกลางดึกแทบทุกคืน หลับไม่ได้เลย
ข. ตื่นค่อนข้างบ่อย หลับต้อยาก
ค. นอนหลับไม่สนิท กระสับกระส่าย
ง. หลับปกติดี
- 12 ก. เบื่ออาหารมาก กินแทบไม่ได้เลย
ข. เบื่ออาหารแต่พอฝืนกินได้
ค. ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม
ง. กินอาหารได้ตามปกติ
- 13 ก. เหนื่อยหรืออ่อนเพลียมาก จนทำอะไรไม่ได้เลย
ข. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ทำอะไรก็เหนื่อยไปหมด
ค. เหนื่อย อ่อนเพลียง่ายกว่าที่เคย
ข. ไม่มีอาการอ่อนเพลีย
- 14 ก. ไม่สนใจทางเพศอีกเลย
ข. สนใจทางเพศลดลงมาก
ค. สนใจทางเพศลดลงบ้างจากเคย
ง. ความสนใจทางเพศคงเดิม
- 15 ก. ตัดสินใจอะไรไม่ได้เลย
ข. ลังเลใจ ตัดสินใจไม่ค่อยได้แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ
ค. ลังเลใจบ้าง ไม่อยากตัดสินใจ
ง. ไม่มีลังเลใจ
- 16 ก. เชื่อว่าตัวเองมีโรคทางร่างกายแน่
ข. กังวลใจ คิดว่าตัวเองน่าจะมีโรคทางร่างกาย
ค. ห่วงสุขภาพของตัวเองกว่าแต่ก่อน
ก. ไม่กังวลโรคทางร่างกาย
- 17 ก. ใจลอยมาก ไม่มีสมาธิเลย
ข. ใจลอย สมาธิไม่ดี ต้องตั้งใจมาก เวลาจะทำอะไรสักอย่าง
ค. ใจลอย สมาธิไม่ค่อยดีเหมือนก่อน
ง. สมาธิปกติ
- 18 ก. ทำงานไม่ได้เลย
ข. ทำงานแย่ลงกว่าเดิม ต้องบังคับตัวเองมากให้ทำงาน
ค. ต้องฝืนใจ เวลาจะทำงาน หรือเริ่มทำอะไรบางอย่าง
ง. ทำงานได้ตามปกติ
- 19 อาการทางร่างกาย เช่น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม แน่นท้อง มือชา ปวดศีรษะ
ก. มีอาการเหล่านี้บ่อยมาก
ข. มีอาการเหล่านี้ค่อนข้างบ่อย

- 20 ค. มีอาการเหล่านี้บ้างบางครั้ง
 ง. ไม่มีอาการทางร่างกายอะไร
 ก. ไม่สนใจใครเลย ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่าง
 ข. ไม่ค่อยสนใจใคร ไม่คิดอยากพูดคุยกับใคร
 ค. สนใจคนอื่น ๆ รอบข้างน้อยกว่าเดิม
 ง. ความสนใจต่อคนอื่นเหมือนเดิม

การคิดคะแนน ข้อ ก=3 คะแนน, ข=2 คะแนน, ค=1 คะแนน, ง=0 คะแนน
 นำคะแนนทุกข้อมารวมกัน เทียบความรุนแรงตามตารางข้างล่างนี้

ความรุนแรง	ค่าคะแนนรวม
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	น้อยกว่า 21
ภาวะซึมเศร้าขั้นอ่อน	21-25
ภาวะซึมเศร้าขั้นปานกลาง	26-34
ภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง ระดับ major depressive disorder	35-40
ภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรงมาก	มากกว่า 40