

Rīgas Stradiņa universitātes Psihiatrijas un narkoloģijas katedra Valsts pētījumu programmas ietvaros veic pētījumu par depresīvo simptomu biežumu ģimenes ārstu praksēs Latvijā. Mēs garantējam Jūsu atbilžu anonimitāti. Aptaujas rezultāti tiks atspoguļoti vienīgi apkopotā un vispārinātā veidā.

PHQ-9

| Cik bieži <u>pēdējo 2 nedēļu</u> laikā Jūs ir apgrūtinājušas kādas no šādām problēmām? <i>(Apvelciet atbilstošo atbildi katrā rindiņā)</i> | Nemaz | Dažas dienas | Vairāk par nedēļu | Gandrīz katru dienu |
|---|--------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Interesu un dzīvesprieka trūkums | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Slikts/nomākts garastāvoklis, nospiestība vai bezcerības sajūta | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Grūtības iemigt, caurs/trausls miegs vai pārāk ilga gulēšana | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Nogurums vai enerģijas trūkums | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Pazemināta ēstgriba vai pārēšanās | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Neapmierinātība ar sevi – sajūta, ka esat neveiksminieks/-ce vai arī esat pievīlis/-usi savas vai ģimenes cerības | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Grūtības koncentrēties, piemēram, lasīt avīzi vai skatīties TV | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Kustības un runa bija tik lēna, ka citi cilvēki to varēja pamanīt. Vai pretēji – bijāt tik satraukts/satraukta un rosīgs/rosīga, ka kustību aktivitāte kļuva lielāka nekā parasti | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Domas, ka labāk būtu nomirt vai kaut kā nodarīt sev pāri | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Vērtējumu skaits | | | | |
| Summa | | | | |

Ja Jūs uz kādu no 9 apgalvojumiem atbildējāt apstiprinoši, novērtējiet, cik lielas grūtības Jums radīja darbs, nodarbošanās ar sadzīves lietām vai saskarsme ar cilvēkiem

| | | | |
|--------------|---------------|------------|-----------------|
| Nebija grūti | Nedaudz grūti | Ļoti grūti | Ārkārtīgi grūti |
|--------------|---------------|------------|-----------------|