



FUNDACJA
NIE WIDAC PO MNIE



KWESTIONARIUSZ ZDROWIA PACJENTA -9 (PHQ -9)

KWESTIONARIUSZ ZDROWIA PACJENTA -9 (PHQ -9)¹

JAK CZĘSTO W CIĄGU OSTATNICH 2 TYGODNI DOKUCZAŁY PANU/PANI NASTĘPUJĄCE PROBLEMY?	WCAŁE NIE DOKUCZAŁY (0)	KILKA DNI (1)	WIĘCEJ NIŻ POŁOWA DNI (2)	PRAWIE CODZIENNIE (3)
Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności	0	1	2	3
Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności	0	1	2	3
Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen, albo zbyt długi sen	0	1	2	3
Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3
Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3
Poczucie niezadowolenia z siebie – lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiodł/zawiodła Pan/Pani siebie lub rodzinę	0	1	2	3
Problemy ze skupieniem się, na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji	0	1	2	3
Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć. Albo wręcz przeciwnie – niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle	0	1	2	3
Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy	0	1	2	3

TWÓJ WYNIK:

Jeżeli zaznaczył/a Pan/Pani którekolwiek z problemów, jak bardzo utrudniły one Panu/Pani wykonywanie pracy, zajmowanie się domem lub relacje z innymi ludźmi?

W ogóle nie utrudniły

Trochę utrudniły

Bardzo utrudniły

Niezmiernie utrudniły

Interpretacja wyniku:

0 – 4 pkt – BRAK DEPRESJI, OD 5 DO 9 PKT – ŁAGODNA DEPRESJA, OD 10 DO 14 PKT – UMIARKOWANA DEPRESJA, OD 15 DO 19 PKT – UMIARKOWANIE CIĘŻKA DEPRESJA, ≥ 20 PKT – CIĘŻKA DEPRESJA

Kwestionariusz jest jedynie narzędziem pomocniczym. W celu weryfikacji wyniku skonsultuj się z lekarzem psychiatrą lub swoim lekarzem rodzinnym.

Kroenke K., Spitzer R., Williams J. "The PHQ-9 Validity of a Brief Depression Severity Measure." J Gen Intern Med. 2001 Sep; 16(9): 606-613.

Co wspiera leczenie depresji?

DEPRESJA TO CHOROBA

Dzisiaj można ją skutecznie leczyć. Właściwe leczenie prowadzi do częściowej lub nawet całkowitej remisji.



PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ

Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza, nigdy sam nie odstawiaj leków, nie modyfikuj dawek.

POROZMAWIAJ Z LEKARZEM

Poinformuj swojego lekarza, jeśli zauważysz zmiany w swoim samopoczuciu, ewentualne skutki uboczne leków.

KONTAKT Z BLISKIMI

Porozmawiaj z bliskimi o tym, jak się czujesz. Razem łatwiej pokonać zaburzenie.



UNIKAJ STRESU

Warto też wdrożyć konstruktywne narzędzia radzenia sobie ze stresem, np. techniki relaksacyjne. Możesz także zwrócić się o pomoc do psychologa lub psychoterapeuty.



ODSTAW UŻYWKI

Unikaj alkoholu, narkotyków oraz innych używek. Substancje psychoaktywne działają przez krótką chwilę i w rezultacie pogłębiają stany depresji.

UNORMUJ TRYB ŻYCIA

Przyjmuj posiłki o stałej porze, kładź się spać, gdy jesteś zmęczony. Wysypiaj się. Nie używaj telefonu komórkowego, gdy nie możesz zasnąć.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Staraj się być aktywnym fizycznie. Znajdź aktywność, która będzie sprawiała Ci przyjemność, może to być choćby spacer.

HIGIENA

Dbaj o siebie i swoją higienę, nawet jeśli czasem sprawia to trudność. Nie zaniedbuj się!

PRZYJEMNOŚCI

Postaraj się sprawiać sobie małe przyjemności. Może to być przeczytanie gazety lub książki, obejrzenie ulubionego filmu czy spacer z psem.

Fundacja Nie Widać Po Mnie powstała z potrzeby mówienia otwarcie o problemach zdrowia psychicznego. Poprzez edukację i zwiększanie świadomości chcemy oswoić społeczeństwo z trudnymi zagadnieniami. Wierzimy, że jest to droga, która pozwoli na zahamowanie rosnących i coraz bardziej przerażających statystyk.



Co robimy?

- Organizujemy kampanie, spotkania, warsztaty i konferencje.
- Przygotowujemy i udostępniamy materiały drukowane dotyczące zagadnień depresji, zaburzeń psychicznych i uzależnień behawioralnych.
- Tworzymy filmy edukacyjne dopasowane do różnych grup wiekowych i zawodowych.
- Udzielamy sesji terapeutycznych dzieciom z depresją, stanowiąc też oparcie dla ich rodziców i opiekunów, którzy odpowiednio zaopiekowani stanowią ważne ogniwo w procesie terapeutycznym.
- Uczymy budować środowisko wspierające dzieci i młodzież poprzez psychoedukację ich otoczenia.

Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower, 01-042 Warszawa
NIP: 5242923165, KRS 0000913769

tel: 797-058-341

e.mail: kontakt@niewidacpomnie.org