

Danh mục kiểm tra để Theo dõi Sức khỏe Tâm thần

Sử dụng danh mục kiểm tra dưới đây để giúp quý vị trao đổi với nhà cung cấp của mình.

Đánh dấu chọn những ô phù hợp nhất với cảm xúc của quý vị trong 2 tuần qua. Mang theo danh mục này khi trao đổi với nhà cung cấp của mình.

Trong 2 tuần qua (14 ngày), tần suất quý vị:	Không ngày nào	Vài ngày	Hơn một tuần (7 ngày)	Hàng ngày
Cảm thấy buồn, “chán nản” hoặc xuống tinh thần?				
Cảm thấy mệt hơn bình thường hoặc ít năng lượng hơn trong ngày?				
Cảm thấy khó chịu hoặc bực mình với những chuyện nhỏ?				
Không cảm thấy đói hoặc ăn quá nhiều?				
Lo lắng rằng quý vị có thể tự làm đau bản thân hoặc cảm thấy muốn chết?				
Khó thưởng thức những điều quý vị từng cảm thấy thú vị?				
Cảm thấy như không ai muốn nói chuyện với quý vị?				
Cảm thấy vô dụng hoặc vô vọng?				
Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều?				
Cảm thấy lo âu hoặc sợ hãi điều xấu có thể xảy ra?				
Không thể dừng hoặc kiểm soát lo lắng?				
Cảm thấy lo lắng, lo âu hoặc nguy khốn?				