

## บทที่ 31

### เครื่องมือประเมินปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช

มาโนช หล่อตระกูล

**1. แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต** แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตที่นิยมใช้กันคือแบบประเมิน General Health Questionnaire (GHQ) พัฒนาจากแบบประเมินภาษาอังกฤษของ Goldberg ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบตอบด้วยตัวเองเพื่อคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของประชากรในชุมชน GHQ ฉบับเต็ม (GHQ-60) ประกอบด้วยคำถาม 60 ข้อ และมีฉบับย่ออื่นๆ อีก ผลการศึกษาที่ได้พบว่า Thai GHQ ทุกฉบับที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมีความแม่นยำตรงและความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดี ในที่นี้แนะนำชนิด 12 ข้อ เนื่องจากมีข้อดีที่ขนาดสั้น สะดวกแก่การใช้ ในการคิดคะแนนของ GHQ ใช้การคิดแบบ 0-0-1-1 ผู้ที่ได้คะแนนรวมมากกว่า 2 คะแนนขึ้นไปถือว่ามีความผิดปกติทางสุขภาพจิต

อย่างไรก็ตาม พึงระลึกว่า GHQ เป็นเพียงแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต และบอกเพียงว่าน่าจะมีความผิดปกติทางจิตเวชเท่านั้น ในการวินิจฉัยเพื่อให้การช่วยเหลือนั้นต้องอาศัยการซักประวัติตลอดจนตรวจอาการต่างๆ เพิ่มเติม

GHQ เป็นเครื่องมือที่มีส่วนช่วยในการประเมินสภาพปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน หรือในสถานบริการเพื่อวางแผนการดำเนินงานสุขภาพจิต หรืออาจนำมาใช้ทางคลินิกโดยหากพยาบาลเห็นว่าผู้ป่วยน่าจะมีปัญหาสุขภาพจิตก็อาจให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินนี้ และแนบบแบบประเมินไปกับแฟ้มผู้ป่วยขณะพบแพทย์

**2. แบบคัดกรองปัญหาอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า** แบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) ฉบับภาษาไทยที่ได้พัฒนาขึ้นจาก ฉบับภาษาอังกฤษของ Zigmond และ Snaith ซึ่งเป็นแบบคัดกรองปัญหาอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางที่สุดฉบับหนึ่ง และแม้ว่าจะเริ่มพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในผู้ป่วยทั่วไปในโรงพยาบาล ต่อมาพบอีกว่าสามารถใช้ในการสำรวจปัญหาอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ในกลุ่มประชากรทั่วไป และผู้ป่วยจิตเวช ได้ดีเช่นกัน

เนื่องจาก HADS เป็นเครื่องมือที่สั้น กระทัดรัด และมีค่าความแม่นยำ และความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดี จึงเหมาะแก่การใช้เพื่อคัดกรองผู้ป่วยเบื้องต้นในทางคลินิก ว่าผู้ป่วยอาจมีความผิดปกติทางจิตเวชอยู่ในกลุ่มอาการวิตกกังวลหรือกลุ่มอาการซึมเศร้า โดยในกลุ่มอาการวิตกกังวล คิดคะแนนข้อคี่ทั้งหมด (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) รวมกัน และกลุ่มอาการซึมเศร้า คิดคะแนนข้อคู่ทั้งหมด (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) ค่าคะแนนรวมในกลุ่มอาการใดที่  $\geq 11$  คะแนน บ่งถึงความผิดปกติทางจิตเวชในกลุ่มนั้น

**3. แบบประเมินภาวะอารมณ์เศร้า (Thai Depression Inventory)** เป็นแบบประเมินเพื่อใช้วัดระดับความรุนแรงของภาวะอารมณ์เศร้าในผู้ป่วย ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ วัดระดับอาการซึมเศร้าในด้านอาการทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด การปรับตัว

และความสามารถในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ แบ่งภาวะซึมเศร้าออกเป็น 4 ระดับ เหมาะกับการให้ผู้ป่วยประเมินตนเอง ว่ามีอาการซึมเศร้ามากน้อยเพียงใด ซึ่งหากมากถึงระดับของโรคซึมเศร้าคือมากกว่า 35 คะแนน ก็ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากแบบประเมินนี้ไม่ได้บอกว่าเป็นโรคอะไร เพียงแต่ช่วยบอกว่าภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่ในระดับไหนเท่านั้น ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่นี้ ผู้ที่มีอาการซึมเศร่ายังต้องมีอาการเข้าตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้าและไม่มีภาวะทางกายหรือจากการใช้สารต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

แบบสอบถามนี้สามารถใช้ช่วยในการประเมินการรักษาได้ โดยให้ผู้ป่วยประเมินตนเอง ทุก 1 สัปดาห์ และส่งใบประเมินแก่ผู้รักษา ทุกครั้งที่นัดติดตามการรักษา

**4. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง** เป็นแบบประเมินความเครียดที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อประเมิน 20 ข้อ มีค่าคะแนนรวมสูงสุด 60 คะแนน เป็นการประเมินอาการของความเครียดทางร่างกายและจิตใจ แบ่งภาวะเครียดออกเป็น 4 ระดับ พร้อมคำแนะนำการปฏิบัติตนในแต่ละระดับความเครียด เหมาะสำหรับใช้ในคลินิก คลายเครียด หรือใช้ประเมินปัญหาภาวะเครียดในชุมชนต่างๆ เช่น ในสถานประกอบการ ในบางกลุ่มอาชีพ เป็นต้น

**5. แบบประเมิน EQ (emotional quotient)** เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต โดยมีพื้นฐานแนวคิดว่าความสำเร็จของคนเรานั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาดังที่เชื่อกัน อีกปัจจัยหนึ่งซึ่งอาจจะมีค่ามากกว่าได้แก่ความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิตได้ทำการสำรวจภาวะอารมณ์ที่แสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ในคนไทย ซึ่งพบว่าบุคคลดังกล่าวมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ดี เก่ง และมีความสุข แบบประเมินนี้มีทั้งหมดรวม 52 ข้อ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ย่อยลงไปได้ว่าแต่ละด้านเป็นอย่างไรบ้าง ข้อสังเกตคือความฉลาดทางอารมณ์นี้สามารถพัฒนาได้เรื่อยๆ ต่างจากความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาที่ค่อนข้างจะคงที่ในแต่ละคน

## เอกสารอ้างอิง

1. ธนา นิลชัยโกวิทย์, มาโนช หล่อตระกูล, อุมารณ โปศาลสุทธิเดช. การพัฒนาแบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทยในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539; 41:18-30.
2. ธนา นิลชัยโกวิทย์, จักรกฤษณ์ สุขยั้ง, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2539; 41:2-17.
3. Lotrakul M, Sukanich P. Development of the Thai Depression Inventory. J Med Assoc Thai 1999; 82: 1200-7.

## แบบประเมิน General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-12)

สุขภาพโดยทั่วไปของท่านในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้โดยขีดเครื่องหมายถูกหน้าคำตอบที่ใกล้เคียงกับสภาพของท่านในปัจจุบันหรือในช่วงสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่ท่านเคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ในระยะที่ผ่านมาท่าน

- 1) สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้  
 ดีกว่าปกติ  เหมือนปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก
- 2) นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 3) รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ  
 มากกว่าปกติ  เหมือนปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก
- 4) รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้  
 มากกว่าปกติ  เหมือนปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก
- 5) รู้สึกดีงเครียดอยู่ตลอดเวลา  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 6) รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆได้  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 7) สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้  
 มากกว่าปกติ  เหมือนปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก
- 8) สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆของตัวเองได้  
 ดีกว่าปกติ  เหมือนปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก
- 9) รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 10) รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 11) คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า  
 ไม่เลย  ไม่มากกว่าปกติ  ค่อนข้างมากกว่าปกติ  มากกว่าปกติมาก
- 12) รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควร เมื่อดูโดยรวมๆ  
 มากกว่าปกติ  เท่าๆปกติ  น้อยกว่าปกติ  น้อยกว่าปกติมาก

**การคิดคะแนน** ตัวเลือก 2 ข้อแรกมีค่าเท่ากับข้อละ 0 คะแนน ตัวเลือก 2 ข้อหลังมีค่าเท่ากับข้อละ 1 คะแนน ค่าคะแนนรวมมีได้ตั้งแต่ 0 ถึง 12 คะแนน ค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 2 คะแนนขึ้นไปถือว่าผิดปกติ

## แบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทย

อารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเจ็บป่วย ถ้าผู้ดูแลรักษาผู้ป่วยเข้าใจสภาพอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ของท่าน ก็จะสามารถให้การช่วยเหลือ และดูแลท่านได้ดียิ่งขึ้น

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ดูแลรักษาท่านเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของท่านในขณะที่เจ็บป่วยได้ดีขึ้น กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมายถูก ในช่องคำตอบที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มากที่สุด และกรุณาตอบทุกข้อ

	คะแนน		คะแนน
1. ฉันรู้สึกตึงเครียด		2. ฉันรู้สึกเฟลิตเฟลินใจกับสิ่งต่างๆ ที่ฉันเคยชอบได้	
<input type="checkbox"/> เป็นส่วนใหญ่	3	<input type="checkbox"/> เหมือนเดิม	0
<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง	2	<input type="checkbox"/> ไม่มากเท่าแต่ก่อน	1
<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง	1	<input type="checkbox"/> มีเพียงเล็กน้อย	2
<input type="checkbox"/> ไม่เป็นเลย	0	<input type="checkbox"/> เกือบไม่มีเลย	3
3. ฉันมีความรู้สึกกลัว คล้ายกับว่ากำลังจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น		4. ฉันสามารถหัวเราะและมีอารมณ์ขันในเรื่องต่างๆ ได้	
<input type="checkbox"/> มี และค่อนข้างรุนแรงด้วย	3	<input type="checkbox"/> เหมือนเดิม	0
<input type="checkbox"/> มี แต่ไม่มากนัก	2	<input type="checkbox"/> ไม่มากนัก	1
<input type="checkbox"/> มีเพียงเล็กน้อย และไม่ทำให้กังวลใจ	1	<input type="checkbox"/> มีน้อย	2
<input type="checkbox"/> ไม่มีเลย	0	<input type="checkbox"/> ไม่มีเลย	3
5. ฉันมีความคิดวิตกกังวล		6. ฉันรู้สึกแจ่มใสเบิกบาน	
<input type="checkbox"/> เป็นส่วนใหญ่	3	<input type="checkbox"/> ไม่มีเลย	3
<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง	2	<input type="checkbox"/> ไม่บ่อยนัก	2
<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย	1	<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง	1
<input type="checkbox"/> นานๆ ครั้ง	0	<input type="checkbox"/> เป็นส่วนใหญ่	0
7. ฉันสามารถทำตัวตามสบาย และรู้สึกผ่อนคลาย		8. ฉันรู้สึกว่าตัวเองคิดอะไร ทำอะไร เชื่องช้าลงกว่าเดิม	
<input type="checkbox"/> ได้ดีมาก	0	<input type="checkbox"/> เกือบตลอดเวลา	
<input type="checkbox"/> ได้โดยทั่วไป	1	<input type="checkbox"/> บ่อยมาก	
<input type="checkbox"/> ไม่บ่อยนัก	2	<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง	
<input type="checkbox"/> ไม่ได้เลย	3	<input type="checkbox"/> ไม่เป็นเลย	
9. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ จนทำให้บ่นป่วนในท้อง		10. ฉันปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่สนใจตนเอง	
<input type="checkbox"/> ไม่เป็นเลย	3	<input type="checkbox"/> ใช่	3
<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง	2	<input type="checkbox"/> ไม่ค่อยใส่ใจเท่าที่ควร	2

<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	1	<input type="checkbox"/> ใส่ใจน้อยกว่าแต่ก่อน	1
<input type="checkbox"/> บ่อยมาก	0	<input type="checkbox"/> ยังใส่ใจตนเองเหมือนเดิม	0
11. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย เหมือนกับจะอยู่หนึ่งๆ ไม่ได้		12. ฉันมองสิ่งต่างๆ ในอนาคต ด้วยความเบิกบานใจ	
<input type="checkbox"/> เป็นมากที่สุดทีเดียว	3	<input type="checkbox"/> มากเท่าที่เคยเป็น	0
<input type="checkbox"/> ค่อนข้างมาก	2	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคยเป็น	1
<input type="checkbox"/> ไม่มากนัก	1	<input type="checkbox"/> น้อยกว่าที่เคยเป็น	2
<input type="checkbox"/> ไม่มีเลย	0	<input type="checkbox"/> เกือบจะไม่มีเลย	3
13. ฉันรู้สึกผวาหรือตกใจขึ้นมาอย่างกะทันหัน		14. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินไปกับการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เคยเพลิดเพลินได้	
<input type="checkbox"/> บ่อยมาก	3	<input type="checkbox"/> เป็นส่วนใหญ่	0
<input type="checkbox"/> ค่อนข้างบ่อย	2	<input type="checkbox"/> เป็นบางครั้ง	1
<input type="checkbox"/> ไม่บ่อยนัก	1	<input type="checkbox"/> ไม่บ่อยนัก	2
<input type="checkbox"/> ไม่มีเลย	0	<input type="checkbox"/> น้อยมาก	3

---

**การคิดคะแนน**

**อาการวิตกกังวล** คิดคะแนนข้อที่ทั้งหมด (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) รวมกัน

**อาการซึมเศร้า** คิดคะแนนข้อที่ทั้งหมด (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) รวมกัน

## แบบประเมินภาวะอารมณ์เศร้า (Thai Depression Inventory)

วงกลมรอบข้อที่ตรงกับท่าน หรือใกล้เคียงมากที่สุด ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- 1      ก. ท้อแท้ใจมาก หมดหวังในอนาคต  
      ข. ท้อแท้ใจ มองอนาคตในแง่ร้าย  
      ค. ท้อแท้ใจบ้างบางครั้ง  
      ง. ไม่หมดหวัง
- 2      ก. คิดวางแผนฆ่าตัวตาย  
      ข. คิดอยากตาย  
      ค. ชีวิตนี้ไม่นานอยู่ คิดถึงเรื่องความตายบ่อยๆ แต่ไม่ถึงกับอยากตาย  
      ง. ไม่ได้คิดถึงเรื่องการตาย
- 3      ก. รู้สึกอย่างมากกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี หรือไม่มีค่าเลย  
      ข. รู้สึกผิด คิดแต่เรื่องความผิดของตัวเองในอดีต  
      ค. รู้สึกตัวเองเป็นคนไม่ดีอยู่บ่อยๆ  
      ง. ไม่รู้สึกผิด หรือคิดว่าตัวเองไม่ดี
- 4      ก. อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร  
      ข. คิดอะไร ทำอะไรเชิงซ้าลงมาก  
      ค. คิดอะไร ทำอะไรเชิงซ้าลงกว่าเดิมบ้าง  
      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. รู้สึกซึมเซา ไม่แจ่มใสเหมือนเคย  
      ง. จิตใจสบายดี
- 7      ก. คิดมาก กังวลใจไปหมดทุกเรื่อง  
      ข. คิดมาก กังวลใจบ่อย  
      ค. คิดมาก กังวลใจง่ายกว่าแต่ก่อน  
      ง. ไม่วิตกกังวล
- 8      ก. เบื่อไปหมดทุกอย่าง ไม่อยากทำอะไรเลย  
      ข. รู้สึกเบื่อ ไม่มีความเพลินใจ  
      ค. เบื่อง่าย แต่ยังมีความเพลินใจอยู่บ้าง 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. ทำงานแย่งลงกว่าเดิม 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