



## שאלון PHQ-9

במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד מכל אחת מהבעיות הבאות:

1	2	3	כלל לא	מספר ימים	ביותר ממחצית הימים	כמעט כל יום
1	עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים	0	1	2	3	
2	תחושת דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה	0	1	2	3	
3	קשיים בהירדמות, או בשינה רציפה, או עודף שינה	0	1	2	3	
4	תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה	0	1	2	3	
5	תיאבון מועט או אכילת יתר	0	1	2	3	
6	מרגיש רע לגבי עצמך – מרגיש שאתה כישלון או שאכזבת את עצמך או את משפחתך	0	1	2	3	
7	קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפייה בטלוויזיה	0	1	2	3	
8	היית מדבר או נע באיטיות עד כדי כך שאחרים הבחינו בכך, או להפך היית חסר שקט ומנוחה כך שהיית צריך להסתובב יותר מהרגיל	0	1	2	3	
9	מחשבות שהיה עדיף לו היית מת או מחשבות על פגיעה בעצמך בדרך כל שהיא	0	1	2	3	

אם סימנת בעיות כלשהן, אנא סמן עד כמה בעיות אלו הקשו עליך לבצע את עבודתך, לטפל בדברים בבית או להסתדר עם אנשים אחרים?  
 \_\_\_\_ לא הקשו כלל \_\_\_\_ הקשו במידת מה \_\_\_\_ הקשו מאוד \_\_\_\_ הקשו באופן קיצוני