

Humøret mitt (PHQ-9)

Dette spørreskjemaet er laget for å måle depresjonssymptomer. Hver gang du svarer på spørreskjemaet, vil resultatet vises på grafen. Du vil bli bedt om å svare på spørsmålene en gang i uken. Dette vil gjøre det mulig for deg å følge med på humøret ditt etter hvert som du jobber med verktøyet. Hvis du ønsker å svare på spørreskjemaet oftere enn en gang i uken, kan du gjøre det så ofte du selv ønsker.

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

	Ikke i det hele tatt	Noen dager	Mer enn halvparten av dagene	Nesten hver dag
1. Liten interesse for eller glede av å gjøre ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vansker med å sovne, sove uten avbrudd, eller sovnet for mye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Følt deg trøtt eller energiløs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dårlig appetitt eller å spise for mye?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vært misfornøyd med deg selv, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på TV?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre mennesker kan ha merket det. Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller skade deg selv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>