

Phụ lục 4. THANG SÀNG LỌC SỨC KHỎE TÂM THẦN

1. Nghiệm phát Beck

NGHIỆM PHÁP BECK

(BDI)

Họ và tên: Tuổi: Giới:

Nghề nghiệp: Mã bệnh án:

Ngày làm:

Hướng dẫn:

*Bảng dưới đây gồm 21 đề mục được đánh số từ 1 đến 21. Với mỗi đề mục, bạn hãy đọc kỹ và chọn ra 1 câu mô tả gần giống nhất với tình trạng mà bạn cảm thấy **trong 1 tuần trở lại đây, kể cả ngày hôm nay**. Khoanh tròn vào con số trước câu mà bạn chọn. Chú ý rằng với mỗi đề mục, bạn chỉ được chọn 1 lựa chọn. Hãy đừng bỏ sót đề mục nào*

1. Buồn rầu

0 Tôi không cảm thấy buồn

1 Nhiều lúc tôi cảm thấy buồn

2 Tôi cảm giác buồn suốt ngày

3 Tôi rất buồn hoặc rất bất hạnh đến mức không thể chịu được

2. Bi quan

0 Tôi không cảm thấy thất vọng về tương lai của mình

1 Tôi cảm thấy thất vọng hơn trước về tương lai của mình

2 Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả

3 Tôi cảm thấy tương lai tuyệt vọng và tình hình chỉ có thể tiếp tục xấu đi

3. Mặc cảm thất bại

0 Tôi không cảm thấy mình là kẻ thất bại

1 Tôi thấy mình thất bại nhiều hơn những người khác

2 Nhìn lại quá khứ, tôi thấy mình đã có quá nhiều thất bại

3 Tôi cảm thấy mình là một người hoàn toàn thất bại

4. Mất cảm giác vui vẻ, thích thú

0 Tôi còn thích thú với những điều mà trước đây tôi vẫn thường thích

1 Tôi ít thích những điều mà trước đây tôi vẫn thường thích

2 Tôi còn rất ít thích thú về những điều mà trước đây tôi vẫn thường thích

3 Tôi không còn chút thích thú nào nữa

5. Cảm giác tội lỗi

0 Tôi hoàn toàn không cảm thấy có tội lỗi gì ghê ghớm cả

1 Phần nhiều những việc tôi đã làm tôi đều cảm thấy có tội

2 Tôi luôn cảm thấy mình là người có tội

3 Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình có tội

6. Mặc cảm bị trừng phạt

0 Tôi không cảm thấy mình đang bị trừng phạt

1 Tôi cảm thấy có lẽ mình đang bị trừng phạt

2 Tôi thấp thỏm chờ đợi bị trừng phạt

3 Tôi cảm thấy mình đang bị trừng phạt

7. Thất vọng về bản thân

0 Tôi thấy bản thân mình vẫn như trước kia

1 Tôi không còn tin tưởng vào bản thân

2 Tôi thất vọng với bản thân

3 Tôi ghét bản thân mình

8. Buộc tội bản thân

0 Tôi không phê phán hoặc đổ lỗi cho bản thân hơn trước kia

1 Tôi phê phán bản thân mình nhiều hơn trước kia

2 Tôi phê phán bản thân về tất cả những lỗi lầm của mình

3 Tôi đổ lỗi cho bản thân về tất cả mọi điều tồi tệ xảy ra

9. Ý nghĩ tự sát

0 Tôi không có ý nghĩ tự sát

1 Tôi có ý nghĩ tự sát nhưng không thực hiện

2 Tôi muốn tự sát

3 Nếu có cơ hội, tôi sẽ tự sát

10. Muốn khóc, tủi thân

0 Tôi không khóc nhiều hơn trước kia

- 1 Tôi hay khóc nhiều hơn trước kia
- 2 Tôi thường hay khóc vì những điều nhỏ nhặt
- 3 Tôi thấy muốn khóc nhưng không thể khóc được

11. Cảm giác bối rối, không yên tâm

- 0 Tôi không dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ
- 1 Tôi cảm thấy dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ
- 2 Tôi cảm thấy bồn chồn và căng thẳng đến mức khó có thể ngồi yên được
- 3 Tôi thấy rất bồn chồn và kích động đến mức liên tục phải đi lại hoặc làm việc gì đó

12. Mất hết hứng thú

- 0 Tôi quyết định mọi việc cũng tốt như trước
- 1 Tôi ít quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh hơn trước
- 2 Tôi mất hầu hết sự quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh
- 3 Tôi không còn quan tâm đến bất kỳ điều gì nữa

13. Không có khả năng quyết định

- 0 Tôi quyết định mọi việc cũng tốt như trước
- 1 Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước
- 2 Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước rất nhiều
- 3 Tôi chẳng còn có thể quyết định được việc gì cả

14. Cảm giác vô giá trị, vô dụng

- 0 Tôi không cảm thấy mình là người vô dụng
- 1 Tôi không cho rằng mình có giá trị và có ích như trước kia
- 2 Tôi cảm thấy mình vô dụng hơn so với những người xung quanh
- 3 Tôi cảm thấy mình là người hoàn toàn vô dụng

15. Mất nghị lực, bất lực

- 0 Tôi thấy mình vẫn tràn đầy sinh lực như trước đây
- 1 Sức lực của tôi kém hơn trước
- 2 Tôi không đủ sức lực để làm được nhiều việc nữa
- 3 Tôi không đủ sức lực để làm được bất cứ việc gì nữa

16. Ngủ thất thường, thay đổi

0 Tôi không thấy có chút thay đổi gì trong giấc ngủ của tôi

1a Tôi ngủ hơi nhiều hơn trước

1b Tôi ngủ hơn ít hơn trước

2a Tôi ngủ nhiều hơn trước

2b Tôi ngủ ít hơn trước

3a Tôi ngủ hầu như suốt cả ngày

3b Tôi thức dậy 1-2 giờ sớm hơn trước và không thể ngủ lại được

17. Cấu bả²n, bực tức

0 Tôi không dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước

1 Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước

2 Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước rất nhiều

3 Lúc nào tôi cũng dễ cáu kỉnh và bực bội

18. Mất cảm giác ngon miệng, thèm ăn

0 Tôi vẫn ăn ngon miệng như trước

1a Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước

1b Tôi ăn ngon miệng hơn trước

2a Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước rất nhiều

2b Tôi ăn ngon miệng hơn trước rất nhiều

3a Tôi không thấy ngon miệng một chút nào cả

3b Lúc nào tôi cũng thấy thèm ăn

19. Khó tập trung chú ý

0 Tôi có thể tập trung chú ý tốt như trước

1 Tôi không thể tập trung chú ý được như trước

2 Tôi thấy khó tập trung chú ý lâu được vào bất cứ điều gì

3 Tôi thấy mình không thể tập trung chú ý được vào bất cứ điều gì nữa

20. Mệt mỏi

0 Tôi không mệt mỏi hơn trước

1 Tôi dễ mệt mỏi hơn trước

2 Hầu như làm bất kỳ việc gì tôi cũng thấy mệt mỏi

3 Tôi quá mệt mỗi khi làm bất kỳ việc gì

21. Mất hứng thú trong sinh hoạt tình dục

0 Tôi không thấy có thay đổi gì trong hứng thú tình dục

1 Tôi ít hứng thú với tình dục hơn trước

2 Hiện nay tôi rất ít hứng thú với tình dục

3 Tôi hoàn toàn mất hứng thú tình dục

Xin hãy kiểm tra lại xem còn bỏ sót đề mục nào chưa đánh dấu nữa hay không?

Cách tính và diễn giải điểm (không in chung trong phiếu trắc nghiệm)

Cộng tổng điểm của 21 câu trên và so sánh với bảng dưới đây:

1 – 10 Bình thường

11 – 16 Rối loạn khí sắc nhẹ

17 – 20 Rối loạn trầm cảm ranh giới

21 – 30 Trầm cảm vừa

31 – 40 Trầm cảm nặng

Trên 40 Trầm cảm rất nặng

Nếu bệnh nhân thường xuyên có điểm từ 17 trở lên trong các đánh giá định kỳ, cần liên hệ thăm khám chuyên khoa tâm thần để được can thiệp kịp thời.

2. Thang công cụ DASS21

THANG ĐÁNH GIÁ DASS 21

Họ tên: _____ Nghề nghiệp: _____

Mã bệnh án: _____ Ngày làm: _____

Hướng dẫn:

Hãy đọc mỗi câu và khoanh tròn các số 0, 1, 2 và 3 ứng với tình trạng mà bạn cảm thấy trong vòng một tuần qua. Không có câu trả lời đúng hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.

Mức độ đánh giá:

0 Không đúng với tôi chút nào cả - KHÔNG BAO GIỜ

- 1 Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng – ĐÔI KHI
- 2 Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng – THƯỜNG XUYÊN
- 3 Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng – GẦN NHƯ LUÔN LUÔN

Dành cho cán bộ y tế

		Không bao giờ	Đôi khi	Thường xuyên	Luôn luôn	Trầm cảm	Lo âu	Căng thẳng
1	Tôi cảm thấy khó mà thoải mái được							
2	Tôi cảm thấy khô miệng							
3	Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào							
4	Tôi cảm thấy khó thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng)							
5	Tôi thấy khó bắt tay vào công việc							
6	Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với các tình huống							
7	Tôi cảm thấy run (ví dụ: tay)							
8	Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều							
9	Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười							

10	Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả				
11	Tôi thấy bản thân dễ bị kích động				
12	Tôi thấy khó thư giãn được				
13	Tôi cảm thấy chán nản, buồn bã				
14	Tôi không chấp nhận được việc có cái gì đó xen vào cản trở tôi đang làm				
15	Tôi thấy mình gần như hoảng loạn				
16	Tôi không thể hăng hái với bất kì việc gì nữa				
17	Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người				
18	Tôi thấy mình khá dễ phật ý, tự ái				
19	Tôi nghe thấy rõ tiếng nhịp tim dù không làm việc gì nặng cả (Ví dụ: cảm thấy nhịp tim tăng, tim lỡ nhịp)				
20	Tôi thấy sợ vô cơ				
21	Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa				

TỔNG

Cách tính điểm

Điểm của Trầm cảm, Lo âu và Stress được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần rồi nhân hệ số 2.

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Bình thường	0-9	0-7	0-14
Nhẹ	10-13	8-9	15-18
Vừa	14-20	10-14	19-25
Nặng	21-27	15-19	26-33
Rất nặng	≥ 28	≥ 20	≥ 34