

メンタルヘルスチェック

最近、特にこの2週間のあなたの気分についてお尋ねします。
以下の項目について、「はい」か「いいえ」で答えてみましょう。

1	ほとんど1日中、ほとんど毎日、抑うつ気分が続いている。	はい	いいえ
2	ほとんど1日中、ほとんど毎日、 いろいろな生活に関する興味や喜びが著しく減退している。	はい	いいえ
3	著しい体重減少、あるいは増加、 またはほとんど毎日、食欲低下が続いている。	はい	いいえ
4	ほとんど毎日、不眠または睡眠方が続いている。	はい	いいえ
5	ほとんど毎日、焦燥感があったり、 または何もできない状態が続いている。	はい	いいえ
6	ほとんど毎日、疲労感または気力の減退がある。	はい	いいえ
7	ほとんど毎日、自分が価値のない人間のように感じたり、 自分を責める気持ちが強い。	はい	いいえ
8	思考力や集中力の低下、 または、決断することが困難な状態がほとんど毎日認められる。	はい	いいえ
9	自殺や死について繰り返し考えたり、 自殺企画や自殺の計画を立てたりすることがある。	はい	いいえ

判断のポイント

- 質問の1と2にうち少なくとも1つを含み、合計5つ以上「はい」があれば、うつ病の可能性が非常に高いと言えます。
- この条件を満たさなくても「はい」の数が多ければ、それだけうつ病の可能性が高くなると考えられます。

【出典】米国精神医学会診断基準DSM-IV-T