

# 정신건강 설문지(한국판 PHQ-9)

본 검사는 여러분들의 기분과 우울감을 확인하고자 제작되었습니다. 검사지를 직접 작성할 수 있고, 혹 작성에 어려움이 있다면 직원의 도움을 받을 수 있습니다. 검사 결과는 광진구청 직원 정신건강 현황조사에만 사용됩니다.

1. 성 별 : 남  여     2. 연령대 : 20대  30대  40대  50대 이상

※ **지난 2주 동안**, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?

	전혀 없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없었습니까	0	1	2	3
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느껴졌습니까	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자주 깬다/ 혹은 잠을 너무 많이 잤습니까	0	1	2	3
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없었습니까	0	1	2	3
5. 식욕이 줄었다/ 혹은 너무 많이 먹었습니까	0	1	2	3
6. 내 자신이 실패자로 여겨지거나, 가족을 실망시켰다고 느껴졌습니까	0	1	2	3
7. 신문이나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어려웠습니까	0	1	2	3
8. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로, 평소보다 말과 행동이 느리거나 / 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었습니까	0	1	2	3
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나, 어떻게든 자해를 하려고 생각했습니까	0	1	2	3

PHQ-9 점수 = 총 (     )점

※ 전문적인 우울·자살·스트레스·중독 상담을 원하시는 분은

건강관리과 마음건강팀(450-1962)으로 연락주시면 전문가와 상담할수 있게 도와드립니다