

BacSi1.com

Theo dõi sức khỏe tinh thần

PHQ-9, GAD-7 và nhật ký tâm trạng

✓ Phiếu chấm điểm chuẩn

✓ Sổ tâm trạng 30 ngày

✓ Dấu hiệu cần gặp chuyên gia

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Cách dùng

Đây là công cụ SÀNG LỌC theo thang chuẩn quốc tế, KHÔNG phải chẩn đoán. Làm định kỳ (2–4 tuần/lần) giúp bạn và bác sĩ theo dõi diễn biến. Muốn chấm điểm tự động, dùng công cụ PHQ-9/GAD-7 miễn phí trên BacSi1.com.

PHQ-9 — sàng lọc trầm cảm (2 tuần qua)

Mỗi câu: 0=Không hề · 1=Vài ngày · 2=Hơn nửa số ngày · 3=Gần như mỗi ngày

1. Ít hứng thú/niềm vui khi làm việc
2. Buồn bã, chán nản, tuyệt vọng
3. Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
4. Mệt mỏi, thiếu năng lượng
5. Chán ăn hoặc ăn quá nhiều
6. Cảm thấy tệ về bản thân
7. Khó tập trung
8. Chậm chạp hoặc bồn chồn bất thường
9. Ý nghĩ tự làm đau mình / chết đi thì tốt hơn

Tổng điểm ____/27: 0–4 tối thiểu · 5–9 nhẹ · 10–14 vừa · 15–19 trung bình nặng · 20–27 nặng.

⚠ Nếu câu 9 (ý nghĩ tự hại) từ 1 điểm trở lên: hãy nói với người thân tin cậy và liên hệ chuyên khoa tâm thần NGAY, hoặc gọi 115 nếu đang nguy hiểm. Tìm giúp đỡ là dấu hiệu của sức mạnh.

GAD-7 & Nhật ký tâm trạng

GAD-7 — sàng lọc lo âu (2 tuần qua, thang 0–3 như trên)

- 1. Căng thẳng, lo âu, bồn chồn
- 2. Không kiểm soát được việc lo lắng
- 3. Lo lắng quá nhiều thứ
- 4. Khó thư giãn
- 5. Bồn chồn khó ngồi yên
- 6. Dễ bức bối
- 7. Sợ như điều tồi tệ sắp xảy ra

Tổng ____/21: 0–4 tối thiểu · 5–9 nhẹ · 10–14 vừa · 15–21 nặng.

Nhật ký tâm trạng 30 ngày

Ngày	Tâm trạng (1–10)	Giấc ngủ	Sự kiện đáng chú ý

Cần hỗ trợ? Trao đổi với chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ chuyên khoa tâm thần khi điểm số ở mức vừa trở lên hoặc kéo dài.
bacsi1.com/benh/tam-than

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).