

PHQ-9 modified for Adolescents (PHQ-A)

Kwestionariusz przesiewowy nasilenia objawów depresyjnych u młodzieży - wersja papier-ołówek

Imię / inicjały: _____

Data: _____

Osoba prowadząca: _____

Wiek: _____

Instrukcja. Pomyśl o ostatnich dwóch tygodniach. Jak często dokuczały Ci poniższe problemy? Przy każdym pytaniu zaznacz jedną odpowiedź.

1. Obniżony nastrój, przygnębienie, rozdrażnienie lub poczucie beznadziei?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

2. Niewielkie zainteresowanie lub mała przyjemność z robienia różnych rzeczy?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

3. Trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu albo zbyt długie spanie?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

4. Słaby apetyt, utrata masy ciała albo przejadanie się?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

5. Zmęczenie lub brak energii?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

6. Złe myślenie o sobie - poczucie, że jesteś do niczego, że coś Ci się nie udało albo że zawiodłeś/zawiodłaś siebie lub swoją rodzinę?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

7. Trudności ze skupieniem uwagi, na przykład podczas nauki, czytania albo oglądania telewizji?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

8. Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogli to zauważyć? Albo przeciwnie - tak silny niepokój lub potrzeba ruchu, że ruszałeś/ruszałaś się znacznie więcej niż zwykle?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

9. Myślisz, że lepiej byłoby nie żyć albo o zrobieniu sobie krzywdy w jakiś sposób?

☐ (0) Wcale ☐ (1) Kilka dni ☐ (2) Ponad połowę dni ☐ (3) Prawie codziennie

Pytania dodatkowe

Pytania 10 i 11 nie są doliczane do wyniku 0-27.

10. Czy w ciągu ostatniego roku przez większość dni czułeś/czułaś smutek lub przygnębienie, nawet jeśli czasami czułeś/czułaś się dobrze?

☐ Nie

☐ Tak

11. Jeśli doświadczasz któregoś z opisanych problemów, jak bardzo utrudniają Ci one naukę lub pracę, obowiązki w domu albo relacje z innymi ludźmi?

☐ Wcale nie utrudniają

☐ Trochę utrudniają

☐ Bardzo utrudniają

☐ Niezwykle utrudniają

Punktacja i interpretacja

Wynik PHQ-A = suma punktów z pytań 1-9. Zakres wyniku: 0-27. Pytania 10 i 11 są informacją dodatkową i nie wchodzą do sumy.

Wynik	Nasilenie objawów depresyjnych
0-4	minimalne
5-9	łagodne
10-14	umiarkowane
15-19	umiarkowanie ciężkie
20-27	ciężkie

Pytanie 9 - osobna ocena bezpieczeństwa

Jeżeli w pytaniu 9 zaznaczono odpowiedź inną niż "Wcale", odpowiedź wymaga osobnego przyjrzenia się niezależnie od wyniku całkowitego. PHQ-A nie służy do samodzielnej oceny ryzyka samobójczego. W razie bezpośredniego zagrożenia bezpieczeństwa należy skorzystać z pilnej pomocy (112, SOR/izba przyjęć). Całodobowo działają także: 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży oraz 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Ważne: PHQ-A jest narzędziem przesiewowym. Wynik opisuje nasilenie określonych objawów, ale sam nie pozwala rozpoznać ani wykluczyć depresji. Interpretacja powinna uwzględniać czas trwania objawów, funkcjonowanie, obraz kliniczny i kontekst rozwojowy.

Źródło i prawa

Źródło: National Institute of Mental Health (NIMH), PHQ-9 modified for Adolescents (PHQ-A). NIMH udostępnia tekst swoich materiałów w domenie publicznej; można go kopiować i adaptować z podaniem źródła. Polskie opracowanie językowe, układ i treści interpretacyjne: Psychologika Tandem, 2026.

Uwaga: jest to autorskie polskie opracowanie językowe na podstawie źródła NIMH, a nie oficjalna polska wersja walidowana.

Źródło online:

<https://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials/asq-tool/phq-9-modified-for-adolescents-phq-a>
Piśmiennictwo: Johnson JG, Harris ES, Spitzer RL, Williams JB. J Adolesc Health. 2002;30(3):196-204.