

MỨC ĐO LOVIBOND VỀ SỰ TRÂM CẢM, LO ÂU VÀ CĂNG THẲNG

Tên: Ngày:

Xin hãy đọc từng lời tự trình dưới đây và khoanh tròn một trong những số 0, 1, 2, hoặc 3 - những số này biểu hiện mức độ của lời tự trình ứng với quý vị như thế nào trong khoảng từ một tuần đến 10 ngày qua. Đây không phải là những câu trả lời đúng hay sai. Không nên tốn quá nhiều thời gian cho bất kì lời tự trình nào.

Mức đo được tính như sau:

- 0 Không đúng gì hết với tôi
- 1 Đúng với tôi ở một mức độ nào đó, hoặc thỉnh thoảng xảy ra
- 2 Đúng với tôi ở mức độ tương đối nhiều, hoặc thường xảy ra
- 3 Rất đúng với tôi, hoặc luôn thường xảy ra

					D	A	S
1	Tôi thấy mình thường lo lắng ngay cả với những việc bình thường	0	1	2	3	----	----
2	Tôi nhận thấy miệng mình khô	0	1	2	3	----	----
3	Dường như tôi không hề thấy bất kì một cảm giác tích cực nào	0	1	2	3	----	----
4	Tôi đã từng cảm thấy khó thở (ví dụ: thở rất nhanh, hay mất hơi thở cả trong khi không gắng sức)	0	1	2	3	----	----
5	Dường như tôi cảm thấy không thể tiếp tục được nữa	0	1	2	3	----	----
6	Tôi có xu hướng phản ứng quá mức ở nhiều trường hợp	0	1	2	3	----	----
7	Tôi có một cảm giác run (ví dụ chân như không vững)	0	1	2	3	----	----
8	Tôi thấy khó thư giãn	0	1	2	3	----	----
9	Tôi thấy mình trong những tình huống mà đã làm cho tôi quá lo lắng tôi thật yên tâm khi những tình huống đó qua đi	0	1	2	3	----	----
10	Tôi cảm thấy rằng tôi không có gì để hướng tới nữa	0	1	2	3	----	----
11	Tôi thấy mình bức tức tương đối dễ dàng	0	1	2	3	----	----
12	Tôi cảm thấy rằng tôi đã dùng nhiều năng lượng thần kinh	0	1	2	3	----	----
13	Tôi cảm thấy buồn và chán nản	0	1	2	3	----	----
14	Tôi thấy mình không kiên nhẫn khi tôi bị muộn trong mọi trường hợp	0	1	2	3	----	----
15	Tôi có một cảm giác ỉu oải	0	1	2	3	----	----
16	Tôi cảm thấy rằng tôi đã mất hết quan tâm đến gần như tất cả mọi thứ	0	1	2	3	----	----
17	Tôi cảm thấy tôi không còn đáng giá như một con người	0	1	2	3	----	----
18	Tôi cảm thấy tôi thường dễ động lòng	0	1	2	3	----	----
19	Tôi đổ mồ hôi nhiều (ví dụ tay ướt) khi không có nhiệt độ cao hay gắng sức vận động	0	1	2	3	----	----
20	Tôi cảm thấy sợ vì lí do không đáng	0	1	2	3	----	----
21	Tôi cảm thấy rằng cuộc sống không còn đáng giá nữa	0	1	2	3	----	----

Sub-total

Mức đo được tính như sau:

- 0 Không đúng gì hết với tôi
- 1 Đúng với tôi ở một mức độ nào đó, hoặc thỉnh thoảng xảy ra
- 2 Đúng với tôi ở mức độ tương đối nhiều, hoặc thường xảy ra
- 3 Rất đúng với tôi, hoặc luôn thường xảy ra

						D	A	S
		Sub-total forward						
22.	Tôi thấy khó thư giãn	0	1	2	3	----	----	
23.	Tôi có khó khăn trong việc nuốt vào miệng	0	1	2	3	----		----
24.	Tôi cảm thấy chán nản và buồn	0	1	2	3		----	----
25.	Tôi nhận biết hoạt động của tim mình trong lúc không có vận động (ví dụ cảm thấy nhịp tim tăng, tim thiếu nhịp đập)	0	1	2	3	----		----
26.	Tôi không thể thấy gì trong tương lai để mà hi vọng	0	1	2	3		----	----
27.	Tôi thấy khó lấy lại bình tĩnh sau việc gì đã làm tôi bực mình	0	1	2	3	----		----
28.	Tôi đã từng run (ví dụ tay run)	0	1	2	3	----		----
29.	Tôi đã bị trong tình trạng căng thẳng thần kinh	0	1	2	3	----		----
30.	Tôi đã lo lắng về những trường hợp mà tôi có thể hoang mang và xử sự như một thằng ngốc	0	1	2	3	----		----
31.	Tôi cảm thấy rằng cuộc sống không có ý nghĩa gì	0	1	2	3		----	----
32.	Tôi thấy mình bị kích động	0	1	2	3	----		----
33.	Tôi thấy rằng tôi đã rất dễ bực tức	0	1	2	3	----		----
34.	Tôi cảm thấy tôi không có giá trị mấy nữa	0	1	2	3		----	----
35.	Tôi thấy không chịu được mọi thứ mà đã cản trở việc mình đang làm	0	1	2	3	----		----
36.	Tôi cảm thấy gần như hoảng sợ	0	1	2	3	----		----
37.	Tôi cảm thấy tôi không còn trở nên nhiệt tình với bất kỳ việc gì nữa	0	1	2	3		----	----
38.	Tôi như không còn có được thích thú với những việc mình làm	0	1	2	3	----		----
39.	Tôi cảm thấy khó chịu với những sự gián đoạn tới việc mình làm	0	1	2	3	----		----
40.	Tôi sợ là bị thất bại bởi việc bình thường nhưng không quen làm	0	1	2	3	----		----
41.	Tôi cảm thấy kinh sợ	0	1	2	3	----		----
42.	Tôi thấy khó mà trở nên chủ động để làm mọi việc	0	1	2	3		----	----
Total								
Z Score								