



www.mamamumsrupi.lt

FB: Mama mums rūpi

## AR MAN DEPRESIJA?

### PACIENTO SVEIKATOS KLAUSIMYNAS-9 (PHQ-9)

Sukūrė drs. Robert L. Spitzer, Janet B. W. Williams, Kurt Kroenke ir jų kolegos, gavę edukacinį „Pfizer Inc.“ leidimą. Atkurti, versti, vaizduoti arba platinti leidimo nereikia.

Kaip dažnai per pastarąsias 2 savaites jus kamavo kurios nors iš šių problemų?

	Visai nekamavo	Keletą dienų	Daugiau nei pusę iš visų dienų	Beveik kiekvieną dieną
1. Menkas susidomėjimas ar malonumas atliekant tam tikrus dalykus	0	1	2	3
2. Prasta nuotaika, beviltiškumas, nusiminimas	0	1	2	3
3. Sunkumas užmigti ar išmiegoti, arba per ilgas miegojimas	0	1	2	3
4. Nuovargis ar energijos trūkumas	0	1	2	3
5. Prastas apetitas arba persivalgymas	0	1	2	3
6. Prasta savijauta – pojūtis, kad esu nevykėlė arba kad nuvyčiau save ar savo šeimą	0	1	2	3
7. Sunkumas susikoncentruoti ties tokiais dalykais kaip laikraščio skaitymas arba televizoriaus žiūrėjimas	0	1	2	3
8. Judėjimas ar kalbėjimas taip lėtai, kad kiti žmonės atkreipė į tai dėmesį; arba atvirksčiai – nenustygstu vietoje, judu daugiau nei įprasta	0	1	2	3
9. Mintys, kad būtų geriau numirti arba kokiu nors būdu save sužaloti	0	1	2	3

0 + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Rezultatų apskaičiavimas:

= Iš viso: \_\_\_\_\_

Jei pažymėjote kokias nors problemas, kaip šios problemos apsunkino jums galimybes dirbti savo darbą, rūpintis namais ir vaikais arba sutarti su kitais žmonėmis?

- Visai neapsunkino     Šiek tiek apsunkino     Labai apsunkino     Ypač apsunkino  
(atsakymą žymėkite „✓“)

#### Rezultatai:

**0–4 balai:** depresijos simptomai minimalūs,

**5–9 balai:** menkai išreikšti simptomai,

**10–14 balų:** vidutiniai depresijos simptomai,

**15–19 balų:** sunkūs depresijos simptomai,

**20–27 balai:** labai sunkūs depresijos simptomai.

Pagalbos ar papildomos konsultacijos į specialistus kreipkitės, jei surinkote 10 arba daugiau balų.

Jei kyla minčių apie kūdikio arba savęs sužalojimą ar savižudybę, kreipkitės pagalbos nedelsdama, nesvarbu, kiek balų surinkote.

#### JEI SURINKOTE MAŽIAU NEI 10 BALŲ:

- **Priimkite savo jausmus.** Net jei jausmai labai nemalonūs ir sunkūs, tai tik informacija apie Jūsų vidinį pasaulį. Klausykitės jos.
- **Kalbėkite.** Nepamirškite kalbėtis su artimaisiais, kuriais pasitikite. Išsipasakokite, kaip jaučiatės, ir prašykite pagalbos.
- **Kreipkitės į specialistus.** Jei jaučiate, kad Jums vis dėlto per sunku vienai išbūti su savo jausmais, visada galite kreiptis paramos į specialistus.



[www.mamamumsrupi.lt](http://www.mamamumsrupi.lt)

FB: Mama mums rūpi

## EMOCINĖS IR SPECIALIZUOTOS PARAMOS KONTAKTAI

**Pagalbos moterims linija** / [www.moters-pagalba.lt](http://www.moters-pagalba.lt)

Moters pagalba moteriai / 8 800 66366 visą parą

**Jaunimo linija** / [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

Emocinė parama / 8 800 28888 visą parą

**Vilties linija** / [www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

Emocinė parama suaugusiesiems telefonu bei laiškais.  
Skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo / 116 123 visą parą

**Tėvų linija** / <https://www.tevulinija.lt>

„Tėvų linijoje“ dirba Paramos vaikams centro psichologai, kurie pasirengę padėti tėvams suprasti vaikų elgesį, patarti dėl įvairiais amžiais tarpiniais kylančių bendravimo su vaiku problemų ir rasti geriausių sprendimų. Taip pat padėti nusiraminti, o jeigu reikia, ir suvaldyti pyktį, kai situacija yra įtempta / 8 800 90012, I–V 11–13 val. ir 17–21 val.

**Krizinio nėštumo centras** / [www.neplanuotasnestumas.lt](http://www.neplanuotasnestumas.lt)

Pagalba neplanuotai pastojus ar netekus vaikelio  
8 603 57912, M. K. Paco g. 4, Vilnius

**Vilniaus Moterų namai – specializuotos pagalbos centras** / [www.vmotnam.lt/](http://www.vmotnam.lt/)

Pagalba moterims, patiriančioms smurtą artimoje aplinkoje / 8 5 2616380

**Depresijos gydymo centras** / [www.depresijosgydymas.lt](http://www.depresijosgydymas.lt)

Specializuota nemedikamentinė pagalba sergantiesiems depresija ir jų artimiesiems (paslaugos mokamos)  
8 682 51402, Raugyklos g. 11-1, Vilnius

### Psichikos sveikatos centrai

Kreipkitės į poliklinikos, kurioje esate registruota, Psichikos sveikatos centrą.  
Registruokitės pas psichologą, jei norite pradėti gydymą nuo pokalbio, arba pas psichiatrą, jei norite medikamentinės pagalbos.

**Šeimos gerovės specialistai „Padedu augti“** / [www.padeduauhti.lt/](http://www.padeduauhti.lt/)

Nuotolinės „Padedu augti“ savanorių mamų konsultacijos visą parą telefonu.  
Savanorės pagal poreikį vyksta į Kauno klinikas, kur gydoma daugiausia neišnešiotų naujagimių, ir teikia savitarpio pagalbą mama mamai / 8 677 81570, Inga

**VšĮ Ugdymo ir konsultavimo centras** / [www.kudikionetektis.lt](http://www.kudikionetektis.lt)

VšĮ Ugdymo ir konsultavimo centras kartu su būsimų ir esamų mamų ir tėvelių asociacija „Gandras“ vykdo tęstinį projektą „Kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio“. Šeima, susidūrusi su netektimi, išgyvena aibę neigiamų išgyvenimų, kurie laikui bėgant gali virsti sunkiomis būsenomis ir neleisti susitaikyti su praradimu / 8 607 59340



Daugiau informacijos apie depresiją po gimdymo  
[www.mamamumsrupi.lt](http://www.mamamumsrupi.lt), [FB@MamaMumsRupi](https://www.facebook.com/MamaMumsRupi)