

PHQ-9 PL

Jak często w ciągu ostatnich 2 tygodni dokuczały Panu/Pani następujące problemy?	Wcale nie dokuczały	Kilka dni	Więcej niż połowę dni	Niemal codziennie
1. Niewielkie zainteresowanie lub odczuwanie przyjemności z wykonywania czynności	0	1	2	3
2. Uczucie smutku, przygnębienia lub beznadziejności	0	1	2	3
3. Kłopoty z zaśnięciem lub przerywany sen, albo zbyt długi sen	0	1	2	3
4. Uczucie zmęczenia lub brak energii	0	1	2	3
5. Brak apetytu lub przejadanie się	0	1	2	3
6. Poczucie niezadowolenia z siebie — lub uczucie, że jest się do niczego, albo że zawiodł/zawiodła Pan/Pani siebie lub rodzinę	0	1	2	3
7. Problemy ze skupieniem się na przykład przy czytaniu gazety lub oglądaniu telewizji	0	1	2	3
8. Poruszanie się lub mówienie tak wolno, że inni mogliby to zauważyć? Albo wręcz przeciwnie — niemożność usiedzenia w miejscu lub podenerwowanie powodujące ruchliwość znacznie większą niż zwykle	0	1	2	3
9. Myśli, że lepiej byłoby umrzeć, albo chęć zrobienia sobie jakiejś krzywdy	0	1	2	3

Based on information retrieved from <https://www.phqscreeners.com/> on January 24, 2025.

Polish validation: Gorgol-Waleriańczyk, J. (2025). Psychometric validation and frequencies of positive screenings in the Polish versions of the Patient Health Questionnaire-9 and Generalized Anxiety Disorder-7 in the general Polish population: a three-sample study. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07646-w>