

抑郁自评量表(SDS)

本量表包含 20 个项目，分为 4 级评分，为保证调查结果的准确性，务请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况如实回答。

填表说明：所有题目均共用答案，请在 A、B、C、D 下划“√”，每题限选一个答案。

姓名性别：男女

自评题目：

答案：A 没有或很少时间；B 小部分时间；C 相当多时间；D 绝大部分或全部时间。

- 1.我觉得闷闷不乐,情绪低沉 ABCD
- 2.我觉得一天之中早晨最好 ABCD
- 3.我一阵阵哭出来或想哭 ABCD
- 4.我晚上睡眠不好 ABCD
- 5.我吃得跟平常一样多 ABCD
- 6.我与异性密切接触时和以往一样感到愉快 ABCD
- 7.我发觉我的体重在下降 ABCD
- 8.我有便秘的苦恼 ABCD
- 9.我心跳比平时快 ABCD
- 10.我无缘无故地感到疲乏 ABCD
- 11.我的头脑跟平常一样清楚 ABCD
- 12.我觉得经常做的事情并没困难 ABCD
- 13.我觉得不安而平静不下来 ABCD
- 14.我对将来抱有希望 ABCD
- 15.我比平常容易生气激动 ABCD
- 16.我觉得作出决定是容易的 ABCD
- 17.我觉得自己是个有用的人，有人需要我 ABCD
- 18.我的生活过得很有意思 ABCD
- 19.我认为如果我死了别人会生活得更好些 ABCD
- 20.平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣 ABCD

评分标准：正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题（标注的题目，题号：2、5、6、11、12、14、16、17、18、20）按 4、3、2、1 计分。总分乘以 1.25 取整数，即得标准分。低于 50 分者为正常；50-60 分者为轻度焦虑；61-70 分者为中度焦虑，70 分以上者为重度焦虑。