附件一：

焦虑自评量表(SAS)

该量表目前广泛应用于个体焦虑情绪的评定和粗筛，共20个项目，有15道正向评分题，5道反向评分题。SAS总粗分(20项得分合计)正常上限为41分，分值越低状态越好。总粗分>41分表示有焦虑症状。

注意:焦虑症状≠焦虑症

指导语：下面有20条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白。然后根据你最近一个星期的实际感觉，如实在适当的方格里画√。最后把每-条文字后的得分相加。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 没有或几乎没有 | 少有 | 常有 | 几乎一直有 |
| 1.觉得比平常容易紧张和着急 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.无缘无故地感到害怕 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.容易心里烦乱或觉得惊恐 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.觉得可能要发疯 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.觉得-切都很好，也不会发生什么不幸 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.手脚发抖打颤 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.感觉容易衰弱和疲乏 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.觉得心平气和，并且容易安静地坐着 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10.觉得心跳得很快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.因为一阵阵头晕而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.有晕倒发作，或觉得要晕倒似的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.吸气呼气都感到很容易 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14.手脚麻木和刺痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.因为胃痛和消化不良而苦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.常常要小便 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.手常常是干燥温暖的 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18.脸红发热 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.容易入睡并且睡得很好 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20.做噩梦 | 1 | 2 | 3 | 4 |