附件二：

抑郁自评量表(SDS)

该量表目前广泛应用于个体抑郁情绪的评定和粗筛，共20个项目，有10道正向评分题，10道反向评分题。SDS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分表示有抑郁症状。

注意:抑郁症状≠抑郁症

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