**抑郁自评量表**

**（SDS）**

以下列出了有些人可能会有的问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近一星期以内下述情况影响您的实际感觉，在每个问题后标明该题的程度得分。其中，“从无或偶尔有”选1，“很少有”选2，“经常有”选3，“总是如此”选4。53分以下正常，53—62为轻度抑郁，63—72为中度抑郁，73以上为重度抑郁。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_

题 目 选 择

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_

从无或偶尔 很少 经常 总是如此  
1 . 我感到情绪沮丧、郁闷。 1- 2- 3- 4-

2 . 我感到早晨心情最好。 1- 2- 3- 4-

3 . 我要哭或想哭。 1- 2- 3- 4-

4 . 我夜间睡眠不好。 1- 2- 3- 4-

5 . 我吃饭象平时一样多。 1- 2- 3- 4-

6 . 我的思维正常。 1- 2- 3- 4-

7 . 我感到体重减轻。 1- 2- 3- 4-

8 . 我为便秘烦恼。 1- 2- 3- 4-

9 . 我的心跳比平时快。 1- 2- 3- 4-

10. 我无故感到疲劳。 1- 2- 3- 4-

11. 我的头脑像往常一样清楚。 1- 2- 3- 4-

12. 我做事像平时一样不感到困难。 1- 2- 3- 4-

13. 我坐卧不安，难以保持平静。 1- 2- 3- 4-

14. 我对未来感到有希望。 1- 2- 3- 4-

15. 我比平时更容易激怒。 1- 2- 3- 4-

16. 我觉得决定什么事很容易。 1- 2- 3- 4-

17. 我感到自己是有用的和不可缺少的人。 1- 2- 3- 4-

18. 我的生活很没意义。 1- 2- 3- 4-

19. 假若我死了别人会过得更好。 1- 2- 3- 4-

20. 我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西。 1- 2- 3- 4-