

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

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 分者为轻度抑郁；61-70 分者为中度抑郁，70 分以上者为重度抑郁。