

病人健康状况问卷 - 9

问题	在过去两个星期，有多少时候您受到以下任何问题所困扰？	完全没有	几天	一半以上天数	几乎每天
1	做事时提不起劲或没有乐趣	0	1	2	3
2	感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3	入睡困难、睡不安稳或睡眠过多	0	1	2	3
4	感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5	食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6	觉得自己很糟、失败，或让自己或家人失望	0	1	2	3
7	对事物专注有困难，例如阅读报纸或看电视	0	1	2	3
8	动作或说话速度缓慢，或烦躁或坐立不安	0	1	2	3
9	有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3

总分

0-4 分：没有或轻微忧郁

5-9 分：轻度忧郁

10-14 分：中度忧郁

15-19 分：中重度忧郁

20 分以上：重度忧郁

Copyright: Developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc. No permission required to reproduce, translate, display or distribute.

分数解读

类别	忧郁症严重程度	解释	分数
1	您的忧郁程度: 没有或轻微	您的结果显示您目前没有或只有轻微的忧郁症症状。我们鼓励您继续监测自己的情绪，并确保饮食健康，减少饮酒，增加身体和社交活动的时间。	0-4
2	您的忧郁程度: 轻度	您的结果显示您目前是轻度的忧郁症症状。我们鼓励您继续监测自己的情绪，并确保饮食健康，减少饮酒，增加身体和社交活动的时间。	5-9
3	您的忧郁程度: 中度	忧郁是可以治疗的。请考虑联系您的医生谈论您的症状，以解决可能存在的任何医学问题。您的医生还可能能够向心理咨询师提供转诊。	10-14
4	您的忧郁程度: 中重度	请考虑联系您的医生谈论您的症状和治疗选择，因为您可能适合使用抗忧郁药物。如果症状恶化，尤其是如果您有自残的想法，请立即寻求专业帮助。此问卷并不能替代临床评估，无法提供实际诊断。如果感觉持续或恶化，请考虑联系医疗专业人数获取更多信息和完整评估。	15-19
5	您的忧郁程度: 重度	很可能忧郁严重地干扰了您生活的多个方面，您应该立即寻求专业帮助。与您的医生讨论您的症状和治疗选择。如果您有自残的想法，请立即寻求专业帮助。请记住，您可以获得帮助的。此问卷并不能替代临床评估，无法提供实际诊断。如果感觉持续或恶化，请考虑联系医疗专业人数获取更多信息和完整评估。	20-27

此问卷并不能替代临床评估，无法提供实际诊断。如果感觉持续或恶化，请考虑联系医疗专业人数获取更多信息和完整评估。