

焦虑症自测表

康黎医学

已认证帐号

关注

91 人赞同了该文章

焦虑症自测表

焦虑自测量表（SAS）主要用于评估患者是否存在焦虑情绪，仅为一种初步筛查自评的工具，测量有没有焦虑情绪。若是要进行严格准确的测评，需要精神科医生进行诊断、判断。如果患者情况不严重，或患者觉得不值当去医院，在该情况下可以借助自评工具，做初步筛查。

焦虑自评量表(SAS)

本量表包含20个项目，分为4级评分，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.我觉得比平时容易紧张或着急 A B C D
- 2.我无缘无故在感到害怕 A B C D
- 3.我容易心里烦乱或感到惊恐 A B C D
- 4.我觉得我可能将要发病 A B C D
- \*5.我觉得一切都很好 A B C D
- 6.我手脚发抖打颤 A B C D
- 7.我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼 A B C D
- 8.我觉得容易衰弱和疲乏 A B C D
- \*9.我觉得心平气和，并且容易安静坐着 A B C D
- 10.我觉得心跳得很快 A B C D
- 11.我因为一阵阵头晕而苦恼 A B C D
- 12.我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的 A B C D
- \*13.我吸气呼气都感到很容易 A B C D
- 14.我的手脚麻木和刺痛 A B C D
- 15.我因为胃痛和消化不良而苦恼 A B C D
- 16.我常常要小便 A B C D
- \*17.我的手脚常常是干燥温暖的 A B C D
- 18.我脸红发热 A B C D
- \*19.我容易入睡并且一夜睡得很好 A B C D

知乎

60分者为轻度焦虑；61-70分者为中度焦虑，70分以上者为重度焦虑。

如果需要确诊还需要在临床医生的指导下用汉密尔顿焦虑量表（HAMA）（如下）辅助诊断。

汉密尔顿焦虑量表（HAMA）

填表注意事项：所有项目采用0~4分的5级评分法，各级的标准为：“0”无症状；“1”症状轻微；“2”有肯定的症状，但不影响生活与活动；“3”症状重，需加处理，或已影响生活和活动；“4”症状极重，严重影响其生活

症 状	症状描述	评分
1焦虑心境	担心、担忧，感到有最坏的事将要发生，容易激惹	
2 紧张	紧张感、易疲劳、不能放松、情绪反应，易哭、颤抖、感到不安	
3 害怕	害怕黑暗、陌生人、一人独处、动物、乘车或旅行及人多的场合	
4 失眠	难以入睡、易醒、睡得不深、多梦、夜惊、醒后感疲倦	
5 记忆或注意障碍	或称记忆、注意障碍，注意力不能集中，记忆力差	
6 抑郁心境	丧失兴趣、对以往爱好缺乏快感、抑郁、早醒、昼重夜轻	
7肌肉系统症状	肌肉酸痛、活动不灵活、肌肉抽动、肢体抽动、牙齿打颤、声音发抖	
8感觉系统症状	视物模糊、发冷发热、软弱无力感、浑身刺痛	
9心血管系统症状	心动过速、心悸、胸痛、心管跳动感、昏倒感、心搏脱漏	
10 呼吸系统症状	胸闷、窒息感、叹息、呼吸困难	
11胃肠道症状	吞咽困难、暖气、消化不良（进食后腹痛、腹胀、恶心、胃部饱感）、肠动感、肠鸣、腹泻、体重减轻、便秘	
12 生殖泌尿系统症状	尿意频数、尿急、停经、性冷淡、早泄、阳痿	
13 植物神经症状	口干、潮红、苍白、易出汗、起鸡皮疙瘩、紧张性头痛、毛发竖起	
14会谈时行为表现	（1）一般表现：紧张、不能松弛、忐忑不安，咬手指、紧紧握拳、摸弄手帕，面肌抽动、不宁顿足、手发抖、皱眉、表情僵硬、肌张力高，叹气样呼吸、面色苍白。（2）生理表现：吞咽、打呃、安静时心率快、呼吸快（20次/分以上）、腱反射亢进、震颤、瞳孔放大、眼睑跳动、易出汗、眼球突出	

知乎

SAS心理医生



评论千万条，友善第一条

3 条评论

默认 最新



雨天爱玫瑰

现在痊愈 病理期92.5  
01-10

回复 赞



謝渡珂

第一个表75，完蛋了啊啊，有没有人告诉我怎么办  
2022-09-22

回复 赞



啊啊啊啊啊啊

我第一个80分。第二个都是4，我都重度焦虑两年了还有中度抑郁，你这个得去医院吧。得做个全身检查之后才能确诊，确诊了就吃药呗。能咋办啊  
2022-09-30

回复 赞

推荐阅读



20道焦虑症测试题，测测你的焦虑程度

京科脑康医院精神科

中度焦虑症患者自述！

由于前段时间地铁上突发胸闷气短心慌症状，后期没有诊断出任何问题！然后自己各种猜测、疑心，终于将自己带进了中度焦虑症的坑！这个病在2020.7月底，去医院看过医生，但是做了系列测试后...

人生苦短何不快哉

焦虑症知识问答

问：如何证明焦虑  
答：惊恐发作。问  
症的失眠不是普通  
次要睡着了就被抽  
明焦虑症是精神障  
死自己的孩子。问

阳光灿烂猪大叔