

焦虑自评量表测试(SAS)

1、我觉得比平常容易紧张和着急。

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。

2、我无缘无故地感到害怕。

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。

3、我容易心里烦乱或觉得惊慌。

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。

4、我觉得我可能将要发疯。

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。

5、我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。

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。

6、我手脚发抖打颤。

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。

7、我因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼。

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。

8、我感觉容易衰弱和疲乏。

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。

9、我觉得心平气和，并且容易安静地坐着。

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。

10、我觉得心跳得很快。

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。

11、我因为一阵阵头晕而苦恼。

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。

12、我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的。

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。

13、我吸气呼气都感到很容易。

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。

14、我手脚麻木和刺痛。

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。

15、我因为胃痛和消化不良而苦恼。

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。

16、我常常要小便。

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。

17、我的手常常是干燥温暖的。

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。

18、我脸红发热。

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。

19、我容易入睡并且一夜睡得很好。

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。

20、我作恶梦。

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。

计分：正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题 A、B、C、D 按 4、3、2、1 计分，反向计分题号：5、9、13、17、19。20 个项目的分数相加得出总分，再乘以 1.25 取整数，即得标准分，

低于 50 分者为正常；50-60 分者为轻度焦虑；61-70 分者为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑，中度以上焦虑建议精神专科咨询就诊，排除焦虑症。