**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。