1.得分在0～4分之间，提示您情绪状态良好，没有抑郁情绪！

2.得分在5～9分之间，提示您可能存在轻微抑郁情绪。

抑郁是一种很常见的情绪反应，特别是现代社会，相对比精神心理，物质生活已经极大丰富，人们也更加关注自己的内心世界，可能内心的满足感与成就感就有所欠缺。当人们遇到工作压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，可能就会产生抑郁情绪。几乎每个人都可能会在某个时候觉得情绪低落。抑郁是指以心境低落为主的精神状态。常伴有各种症状，如焦虑、激越、无价值感、无助感、[无望](http://www.baike.com/wiki/%E7%BB%9D%E6%9C%9B)感、自杀观念、意志减退、精神运动迟滞，及各种躯体症状和生理机能障碍（如[睡眠障碍](http://www.baike.com/wiki/%E5%A4%B1%E7%9C%A0)）。请结合自身的情况，反思自身的抑郁情绪是否有一定的诱因，如果存在诱因，我们可以通过祛除诱因来达到缓解抑郁情绪的目的。如果诱因无法祛除或生活事件解决不了，尽可能寻求周围的社会支持系统获取帮助。抑郁情绪并不稀奇，也不可怕，可称之为“心灵的感冒”，每个人一生中的不同时段，都可能出现抑郁情绪。轻中度抑郁情绪无需药物治疗，只要及时调整、疏导，改变刺激环境，大多可以缓解。

* 情绪管理的常用方法
* 抑郁情绪调整方法

3.得分在10～14分之间，提示您可能存在中度抑郁情绪。

抑郁是一种很常见的情绪反应，特别是现代社会，相对比精神心理，物质生活已经极大丰富，人们也更加关注自己的内心世界，可能内心的满足感与成就感就有所欠缺。当人们遇到工作压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，可能就会产生抑郁情绪。几乎每个人都可能会在某个时候觉得情绪低落。抑郁是指以心境低落为主的精神状态。常伴有各种症状，如焦虑、激越、无价值感、无助感、[无望](http://www.baike.com/wiki/%E7%BB%9D%E6%9C%9B)感、自杀观念、意志减退、精神运动迟滞，及各种躯体症状和生理机能障碍（如[睡眠障碍](http://www.baike.com/wiki/%E5%A4%B1%E7%9C%A0)）。请结合自身的情况，反思自身的抑郁情绪是否有一定的诱因，如果存在诱因，我们可以通过祛除诱因来达到缓解抑郁情绪的目的。如果诱因无法祛除或生活事件解决不了，尽可能寻求周围的社会支持系统获取帮助。抑郁情绪并不稀奇，也不可怕，可称之为“心灵的感冒”，每个人一生中的不同时段，都可能出现抑郁情绪。轻中度抑郁情绪无需药物治疗，只要及时调整、疏导，改变刺激环境，大多可以缓解。

* 情绪管理的常用方法
* 抑郁情绪调整方法

4.得分在15～19分之间，提示您可能存在中重度抑郁情绪。

抑郁是一种很常见的情绪反应，特别是现代社会，相对比精神心理，物质生活已经极大丰富，人们也更加关注自己的内心世界，可能内心的满足感与成就感就有所欠缺。当人们遇到工作压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，可能就会产生抑郁情绪。几乎每个人都可能会在某个时候觉得情绪低落。抑郁是指以心境低落为主的精神状态。常伴有各种症状，如焦虑、激越、无价值感、无助感、[无望](http://www.baike.com/wiki/%E7%BB%9D%E6%9C%9B)感、自杀观念、意志减退、精神运动迟滞，及各种躯体症状和生理机能障碍（如[睡眠障碍](http://www.baike.com/wiki/%E5%A4%B1%E7%9C%A0)）。请结合自身的情况，反思自身的抑郁情绪是否有一定的诱因，如果存在诱因，我们可以通过祛除诱因来达到缓解抑郁情绪的目的。如果诱因无法祛除或生活事件解决不了，尽可能寻求周围的社会支持系统获取帮助。

* 情绪管理的常用方法
* 抑郁症的自我缓解方法

5. 得分在20分以上，提示您可能存在重度抑郁情绪。抑郁是一种很常见的情绪反应，特别是现代社会，相对比精神心理，物质生活已经极大丰富，人们也更加关注自己的内心世界，可能内心的满足感与成就感就有所欠缺。当人们遇到工作压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，可能就会产生抑郁情绪。几乎每个人都可能会在某个时候觉得情绪低落。抑郁是指以心境低落为主的精神状态。常伴有各种症状，如焦虑、激越、无价值感、无助感、[无望](http://www.baike.com/wiki/%E7%BB%9D%E6%9C%9B)感、自杀观念、意志减退、精神运动迟滞，及各种躯体症状和生理机能障碍（如[睡眠障碍](http://www.baike.com/wiki/%E5%A4%B1%E7%9C%A0)）。请结合自身的情况，反思自身的抑郁情绪是否有一定的诱因，如果存在诱因，我们可以通过祛除诱因来达到缓解抑郁情绪的目的。如果诱因无法祛除或生活事件解决不了，尽可能寻求周围的社会支持系统获取帮助。下面介绍一些关于抑郁症的知识，希望对您有所帮助。

* 情绪管理的常用方法
* 抑郁症的自我缓解方法