**GAD-7焦虑与PHQ-9抑郁测试结果反馈（不必出现）**

1. 若GAD-7焦虑及PHQ-9抑郁量表测试得分均在0-4分之间，则反馈结果如下：

测试显示您目前的情绪状态良好，没有焦虑和抑郁情绪。

2.若GAD-7得分在5-9分之间，而PHQ-9得分在0-4之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在轻度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

* 情绪管理的常用方法

3.若GAD-7得分在0-4分之间，而PHQ-9得分自5-9之间，则反馈结果如下：

测试显示，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

4.若GAD-7得分与PHQ-9得分均为5-9之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在轻度焦虑和抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

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

5.若GAD-7得分为10-13分、PHQ-9得分为5-9之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中度焦虑和轻度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

6.若GAD-7得分为10-13分、PHQ-9得分为10-14之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中度焦虑和抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

7.若GAD-7得分为14-18分、PHQ-9得分为15-19之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中重度焦虑和抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

8.若GAD-7得分为19-21分、PHQ-9得分为20分及以上之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在重度焦虑和抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

9.若GAD-7得分在0-4分之间，而PHQ-9得分在10-14之间，则反馈结果如下：

测试显示，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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

10.若GAD-7得分在0-4分之间，而PHQ-9得分在15-19之间，则反馈结果如下：

测试显示，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。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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

11.若GAD-7得分在0-4分之间，而PHQ-9得分在20分及以上，则反馈结果如下：

测试显示，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。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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

12.若GAD-7得分在5-9分之间，而PHQ-9得分在10-14之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在轻度焦虑和中度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

13.若GAD-7得分在5-9分之间，而PHQ-9得分在15-19之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在轻度焦虑和中重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

14.若GAD-7得分在5-9分之间，而PHQ-9得分在20分及以上之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在轻度焦虑和中重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响，不良的生活事件，个性特点等，通过分析引起焦虑的原因，进行有针对性的干预。平日您可以做一些放松训练来缓解焦虑情绪。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

15.若GAD-7得分为10-13分、PHQ-9得分为0-4之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

* 情绪管理的常用方法

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

16.若GAD-7得分为10-13分、PHQ-9得分为15-19之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中度焦虑和中重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

17.若GAD-7得分为10-13分、PHQ-9得分为20分以上之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中度焦虑和重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

18.若GAD-7得分为14-18分、PHQ-9得分为0-4分以上，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中重度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

* 情绪管理的常用方法

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

19.若GAD-7得分为14-18分、PHQ-9得分为5-9分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中重度焦虑和轻度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

20.若GAD-7得分为14-18分、PHQ-9得分为10-14分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中重度焦虑和中度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

21.若GAD-7得分为14-18分、PHQ-9得分为20分以上，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在中重度焦虑和重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

22.若GAD-7得分为19-21分、PHQ-9得分为0-4分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在重度焦虑情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

* 情绪管理的常用方法

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

23.若GAD-7得分为19-21分、PHQ-9得分为5-9分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在重度焦虑和轻度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

24.若GAD-7得分为19-21分、PHQ-9得分为10-14分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在重度焦虑和中度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。

25.若GAD-7得分为19-21分、PHQ-9得分为15-19分之间，则反馈结果如下：

测试显示，您可能存在重度焦虑和中重度抑郁情绪。

对于此，您不用过分紧张，即便是正常人群也可能存在焦虑情绪。焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，才称之为焦虑症。首先您自省一下，是否有一些引发您产生焦虑情绪的原因，如慢性病的影响、不良的生活事件、个性特点等，针对引起焦虑的原因，可以进行针对性的干预。平日您可以做一些放松训练。

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

如果不能缓解，可求助专业的心理医生进行心理治疗，他们将根据您的具体情况给予更专业的指导和心理治疗。