

咨询 | 这个世界虽然不完美，我们仍可以治愈自己。

原创 桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2018-09-30

什么是心理健康状态？

心理健康状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有以下三项原则：

1. **心理与环境的统一性**：正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性；
2. **心理与行为的统一性**：这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程；
3. **人格的稳定性**：人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。



在众多心理疾病中，抑郁症是最常被提及的一个。有时，心理健康的小伙伴们也会产生抑郁情绪，思想、行为和身体健康等都会受到影响。接下来，我们将一起使用 SDS 抑郁自评量表对当下的情绪状态进行自测。要说的是，SDS 自评量表的自测结果仅能作为判断当下抑郁情绪的参考，而不能作为确诊抑郁症的标准。请想要 确认自己是否患有抑郁症以及有严重抑郁倾向的同学尽早前往医院就医^__^

用 SDS 抑郁自评量表进行自测吧

SDS (Self-rating depression scale, 抑郁自评量表) 是含有 20 个项目，分为 4 级评分的自评量表，能相当直观地反映抑郁患者的主观感受及其在治疗中的变化。主要适用于具有抑郁症状的成年人，包括门诊及住院患者。

下面请同学们准备好纸和笔，在下列问题中选出最符合自身状况的选项并积分，最后算出总分：

SDS 抑郁自评量表

	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
1. 我觉得闷闷不乐, 情绪低沉	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
2. 我觉得一天之中早晨最好	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
3. 我一阵阵地哭出来或是想哭	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
4. 我晚上睡眠不好	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
5. 我吃的和平时一样多	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
7. 我发觉我的体重在下降	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
8. 我有便秘的苦恼	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
9. 我心跳比平时快	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
10. 我无缘无故感到疲乏	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
	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. 我的头脑和平时一样清楚	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
13. 我觉得不安而平静不下来	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
14. 我对将来抱有希望	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
15. 我比平常容易激动	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
16. 我觉得做出决定是容易的	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
18. 我的生活过得很有意思	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分
19. 我认为如果我死了别人会生活的更好些	A=1 分	B=2 分	C=3 分	D=4 分
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	A=4 分	B=3 分	C=2 分	D=1 分

SDS 评分细则

1. 将相应选项中代表的积分相加累计, 得到粗积分;
2. 将得到的粗积分乘以 1.25, 取整数部分, 得到标准分。
3. 粗积分的正常上限为 41 分, 分值越低, 代表状态越好。

分值鉴定

53 ~ 62	轻度抑郁
63 ~ 72	中度抑郁
73 以上	重度抑郁

注意事项: 此表格自测时仅提供参考; 需在医师指导下才能做出诊断并进行相应的治疗措施!

心理咨询

LGBTQ 群体面临着比常人更多的压力, 诸如身份认同、是否出柜、父母的不理解等问题使性少数人群更容易陷入困顿之中。而心

心理咨询就是心理师协助求助者解决各类心理问题的过程。

据世界卫生组织统计，由于社会压力的影响，女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和双性人（统称为LGBTI）青少年时期得抑郁症的概率比平均水平高出三倍；同样，LGBTI 群体成人后得抑郁症的概率比平均水平高出四倍。

2014年5月，北京同志中心联合中科院心理所发布了《中国同志心理健康调查报告》。提出了一些新的发现:LGBT群体的抑郁高风险比例较全国样本高3倍；43%的同志朋友有心理健康服务的需求；近10%的同志朋友希望能够接受性倾向扭转治疗，但是曾接受扭转治疗的朋友无一成功……等等。（点击[阅读原文](#)获取调查报告）



在这里，我们收集了一些能为 LGBTQ 群体提供专业、友善的心理咨询服务的站点，希望能帮助大家更好地应对压力和处理问题。

心理咨询报名入口

https://mp.weixin.qq.com/s/rpkMavnleK2S1qYt9tc_Cw

我和我的第一次相遇 | 视频心理咨询报名

https://mp.weixin.qq.com/s/Hl2W7dcOiLN4gPe1ar_19w

青声入微——心理咨询预约

<https://cf.lingxi360.com/p/ca4x83g5ep9wndrr2vyy4dmlo1qyzv27?ouid=ca7zx2eqwovy9627oemm20483gmnp5rl>

同志服务中心 | 心理公益咨询计划起航

<https://mp.weixin.qq.com/s/8mjKXxdP88f4dPBwk7e-bQ>

LGBT的问题解决箱 | 武汉同行同伴咨询预约

<https://mp.weixin.qq.com/s/ExtJLVs6WowSrr3qgBmuTg>

性平会的树洞：

此外，whu性平会也即将开设LGBTQ树洞项目，我们经过培训的组员会固定时间在线，倾听你的困顿，为你搭建一方温暖，具体内容敬请等待后期推送。（注：我们不是专业的心理咨询，我们只是提供倾听服务）

You are not alone.

We are here for you.

:)

文案：登登 小绿 桃子

排版：Kong



[阅读原文](#)