

# 焦虑自评量表（SAS）

填表注意事项：请仔细阅读每一条，把题目的意思看明白，然后按照自己最近一周以来的实际情况，在适当的方格里划一个勾。每一条文字后有四个格，表示：A 没有或很少时间；B 小部分时间；C 相当多时间；D 绝大部分或全部时间。

编号	项目	A	B	C	D
1	我觉得比平时容易紧张或着急				
2	我无缘无故在感到害怕				
3	我容易心里烦乱或感到惊恐				
4	我觉得我可能将要发疯				
*5	我觉得一切都很好				
6	我手脚发抖打颤				
7	我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼				
8	我觉得容易衰弱和疲乏				
*9	我觉得心平气和，并且容易安静坐着				
10	我觉得心跳得很快				
11	我因为一阵阵头晕而苦恼				
12	我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的				
*13	我吸气呼气都感到很容易				
14	我的手脚麻木和刺痛				
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼				
16	我常常要小便				
*17	我的手脚常常是干燥温暖的				
18	我脸红发热				
*19	我容易入睡并且一夜睡得很好				
20	我做恶梦				

注：\*为反向计分