

心理测试名：《[抑郁评估专业版](#)》

作者：[@小睡眠APP](#) 小睡眠，给你一个婴儿般的好睡眠

世界卫生组织曾披露了一组数据：

全球超过 3.5 亿人患上抑郁症，约有 16% 的人在一生中会收到抑郁的困扰。

据估计，中国抑郁症患者约有 5400 万，而抑郁症自杀率为 4%~10.6%。

而藏在这组庞大数据背后的，是抑郁症这个群体。

在日常生活中，不少人有过类似的体验，比如莫名烦恼、低落、对任何事情都不感兴趣.....

因此会怀疑自己是不是患上了抑郁症。

其实，抑郁情绪，并不等于抑郁症，两者存在程度上的区别。

由知乎联合心潮心理测评团队研发的《[郁评估专业版](#)》，将从情感、躯体、活动与社会功能、自杀倾向这四个方面的症状与表现，综合评估你的情绪抑郁状况。

温馨提示：本测评仅供评估抑郁症状并给出针对性建议，不能作为诊断使用，进一步确诊需要前往医院，由医生进行。

你将获得

01 抑郁指数及评估结果

/// 你的抑郁指数 ///



// 你的评估结果：中度抑郁

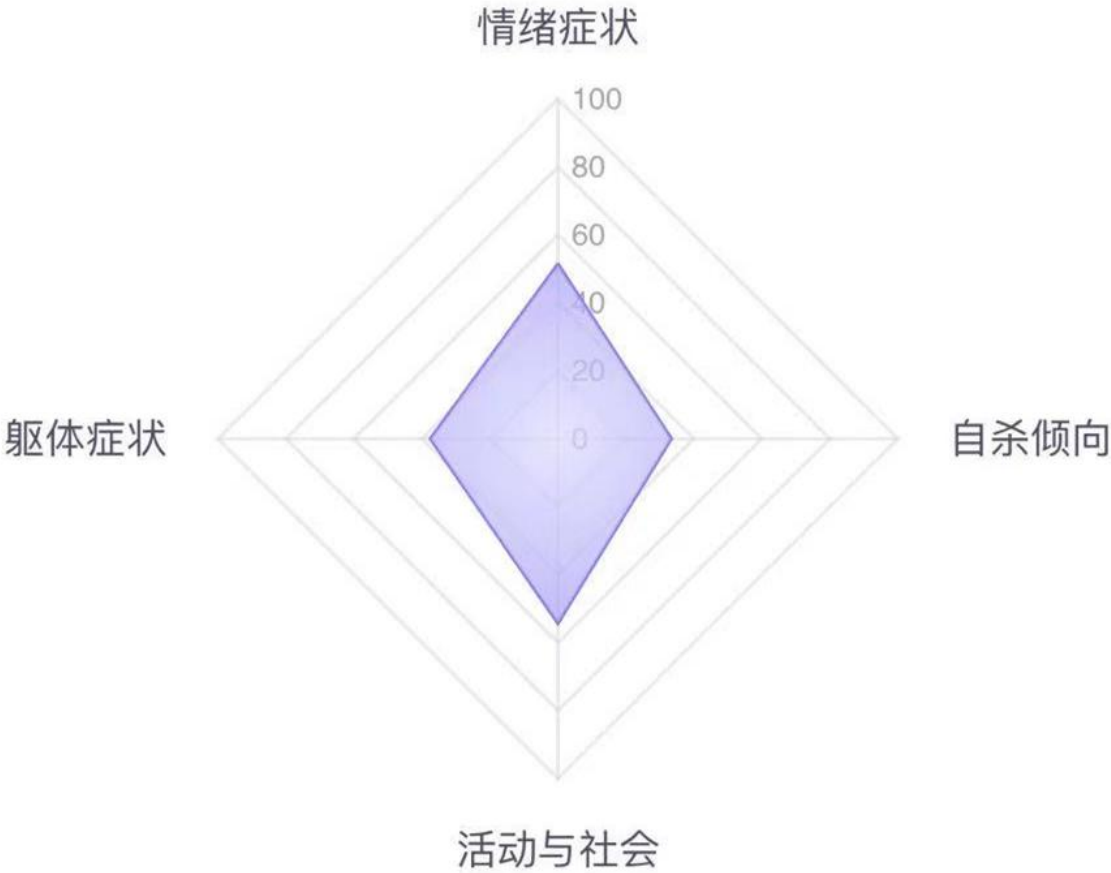
依据测试结果，你的抑郁程度是**中度抑郁**。

这表明近期，你的抑郁程度较高，情绪低落，已经影响到你的身体健康，你对自己的能力和未来悲观，不愿意继续学习、工作或者参加社交活动，也很难从日常生活中感受到有意义、快乐的事情。

02 抑郁症症状评估

/// 抑郁症状评估 ///

抑郁症状剖析图



03 个性化的情绪调整建议

/// 分析与建议 ///

// 情绪症状

是反应抑郁状态的特异性症状之一。中国精神障碍分类与诊断标准（CCMD-3）认为抑郁发作主要以心境低落为主，且与其处境不相称，主要表现为无愉快感（可以从闷闷不乐到悲痛欲绝）、自我评价过低、情绪易激惹、犹豫不决、无望感和空虚感。

🚩 你的情绪症状评估结果为中度，表明你在情绪方面存在中度抑郁的症状表现，意味着你常常沉浸在低落、沮丧、焦虑等负面情绪中，感到无助、绝望，常常责怪自己，并进一步恶化对未来的悲观预期，你看待问题的方式很消极，常常纠结自己的错误、失败，总想着无法无力的事情，这会让你渐渐地看不到世界的积极面。

点击下方卡片，立即开始测试吧。