

抑郁自评量表 (SDS)

一、导语：

抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 是由美国杜克大学医学院的 William W. K. Zung 于 1965 年编制的, 是目前应用最广泛的抑郁自评量表之一, 能有效地反映抑郁状态的有关症状及其严重程度和变化情况。

二、指导语：

本量表包含 20 个项目, 分为 4 级评分, 为保证调查结果的准确性, 务必请您仔细阅读以下内容, 然后根据您最近 1 周的实际情况选择适当的选项, 每一条文字后面有四个选项, 表示: A 从无或偶尔; B 有时; C 经常; D 总是如此。

三、题目：

题号		从无或偶尔	有时	经常	总是如此
1	我感到情绪沮丧, 郁闷。	A	B	C	D
*2	我感到早晨心情最好。	A	B	C	D
3	我要哭或想哭。	A	B	C	D
4	我夜间睡眠不好。	A	B	C	D
*5	我吃饭像平常一样多。	A	B	C	D
*6	我的性功能正常。	A	B	C	D
7	我感到体重减轻。	A	B	C	D
8	我为便秘烦恼。	A	B	C	D
9	我的心跳比平时快。	A	B	C	D
10	我无故感到疲乏。	A	B	C	D
*11	我的头脑像平常一样清楚。	A	B	C	D
*12	我做事情像平常一样不感到困难。	A	B	C	D
13	我坐卧难安, 难以保持平静。	A	B	C	D
*14	我对未来感到有希望。	A	B	C	D
15	我比平时更容易激怒。	A	B	C	D
*16	我觉得决定什么事很容易。	A	B	C	D
*17	我感到自己是有用的和不可缺少的人。	A	B	C	D

*18	我的生活很有意思。	A	B	C	D
19	假若我死了，别人会过得更好。	A	B	C	D
*20	我仍旧喜欢自己平时喜欢的东西。	A	B	C	D

四、评分说明：

SDS 按症状出现频度评定，分 4 个等级：从无或偶尔、有时、经常、总是如此。若为正向评分题，依次评分粗分 1、2、3、4。反向评分题（前文中有*号者），则评分 4、3、2、1。总分在 20—80 分之间。

方法一：抑郁严重度指数=各条目累计分/80(最高总分)。指数范围为 0.25～1.0，指数越高，抑郁程度越重。抑郁严重度指数在 0.5 以下者为无抑郁；0.50～0.59 为轻微至轻度抑郁；0.60～0.69 为中至重度抑郁；0.70 以上为重度抑郁。

方法二：总分乘以 1.25 取整数，即得标准分。低于 50 分者为正常；50-60 分者为轻度焦虑；61-70 分者为中度焦虑，70 分以上者为重度焦虑。

五、结论及建议：

①**正常**。（例：原始分：20，标准分：25）您最近没有抑郁情绪。请继续保持。

②**轻度抑郁状态**。（例：原始分：48，标准分：60）请进行自我调节，或寻求他人的支持、帮助。

您存在的主要问题有：

您经常：早晨心情沉重、体重减轻、头脑不清楚、感到自己无用。您有时：饭量下降、感到做事困难、觉得未来没有希望、觉得难以下决定、生活没有意义、不喜爱自己平时喜爱的东西。您偶尔：感到情绪沮丧、郁闷、要哭或想哭、便秘、感到疲劳。

③**中度抑郁状态**。（例：原始分：50，标准分：62），请找心理专家咨询。

您存在的主要问题有：

您经常：感到情绪沮丧、郁闷、要哭或想哭、夜间睡眠不好、体重减轻、便秘、感到心跳加快、感到疲劳、坐卧不安、容易激怒、想到死。

④**重度抑郁状态**。(例：原始分：80，标准分：100)请尽快找心理专家咨询。

您存在的主要问题有：

您经常：感到情绪沮丧、郁闷、早晨心情沉重、要哭或想哭、夜间睡眠不好、饭量下降、性功能不正常、体重减轻、便秘、感到心跳加快、感到疲劳、头脑不清楚、感到做事困难、坐卧不安、觉得未来没有希望、容易激怒、觉得难以下决定、感到自己无用、生活没有意义、想到死、不喜爱自己平时喜爱的东西。