

抑郁自评量表

抑郁自评量表 (SDS)

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。

	偶尔	有时	经常	持续
1、我觉得闷闷不乐，情绪低沉。				
2、我觉得一天之中早晨最好。				
3、我一阵阵地哭出来或是想哭。				
4、我晚上睡眠不好。				
5、我的胃口跟以前一样。				
6、我跟异性交往时像以前一样开心。				
7、我发现自己体重下降。				
8、我有便秘的烦恼。				
9、我的心跳比平时快。				
10、我无缘无故感到疲劳。				
11、我的头脑象往常一样清楚。				
12、我觉得经常做的事情并没有困难。				
13、我感到不安，心情难以平静。				
14、我对未来抱有希望。				
15、我比以前更容易生气激动。				
16、我觉得决定什么事很容易。				
17、我觉得自己是个有用的人，有人需要我。				
18、我的生活过的很有意思。				
19、假如我死了别人会过得更好。				
20、平常感兴趣的事情我照样感兴趣。				

抑郁自评量表

计分：正向计分题A、B、C、D按1、2、3、4分计；反向计分题按4、3、2、1计分。反向计分题号：2、5、6、11、12、14、16、17、18、20。总分乘以1.25取整数，即得标准分

按照中国常模，SDS标准分的分界值为53分，其中53-62为轻度抑郁，63-72为中度抑郁，72以上为重度抑郁，低于53分属正常群体