## 你真的抑郁吗

现在请你做一下这个应用很广的抑郁测验，它是美国国家心理健康研究所的拉德罗夫（Lenore Radloff）设计的。这个测验叫做流行病学研究中心抑郁量表（Center for Epidemiological Studies-Depression，简称CES-D），里面包含了抑郁的所有症状。请圈出你觉得最能体现你过去一星期心情的选项。

在过去的一个星期

1.以前不会担心的事现在开始令我忧心。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

2.我不想吃东西，胃口很差。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

3.即使在朋友和家人的帮助下，我也无法摆脱低落的情绪。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

4.我觉得我没有别人那么好。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

5.我无法集中注意力去做正在做的事情。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

6.我觉得沮丧。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

7.我觉得做每一件事都很费力。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

8.我觉得未来一点希望都没有。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

9.我觉得我的一生都是失败的。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

10.我觉得害怕。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

11.我晚上睡得很不好。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

12.我很不快乐。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

13.我说话比平常少。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

14.我觉得很寂寞。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

15.人们对我不友善。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

16.我觉得生活很无趣。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

17.我有时会无缘无故地痛哭。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

18.我觉得很悲哀。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

19.我觉得大家不喜欢我。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。

20.我无法开始做一件事。

0 很少或没有过（少于1天）。

1 偶尔或很少（1～2天）。

2 有时或大约一半的时间（3～4天）。

3 很多时候或所有时候（5～7天）。