

PHQ-9、GAD-7 心理健康自评量表

在过去2个星期里，有多少时候您受到以下问题干扰？（9条目患者 健康问卷PHQ-9） * (必填, 单选)

根据下面的PHQ-9的9个问题进行自测，将得到的总分相加求和，判断是否存在 焦虑、 忧郁症状，若总分达5分或5分以上应警惕抑郁症状或焦虑症状；评分标准：0-4分 没有抑郁；5-9分有抑郁症状；10-14分有明显抑郁症状；15-27重度抑郁（注：由于自评可能存在误差，故若综合分大于5分，建议及时去医院就诊） 忧郁症

	完全不 会	好几 天	一半以上的 天数	几乎每 天
做事时提不起劲或没有兴趣	☐	☐	☐	☐
感到心情低落、沮丧或者绝望	☐	☐	☐	☐
入睡困难、睡眠不安稳或睡眠过多	☐	☐	☐	☐
感觉疲倦或没有活力	☐	☐	☐	☐
食欲不振或吃太多	☐	☐	☐	☐
觉得自己很糟，或觉得自己很失败，或让自己或家人失望	☐	☐	☐	☐
对事物专注困难，例如阅读报纸或看电视时	☐	☐	☐	☐
动作或说话速度缓慢到别人已经察觉？或正好相反—烦躁或坐立不安，动来动去的情况更胜于平常	☐	☐	☐	☐
有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	☐	☐	☐	☐

在过去2个星期里，有多少时候您受到以下问题干扰？（广泛性焦虑自评量表GAD-7） * (必填, 单选)

根据下面的GAD-7的7个问题进行自测，将得到的总分相加求和，判断是否存在焦虑、忧郁症状，若总分达5分或5分以上应警惕抑郁症状或焦虑症状；评分标准：0-4分 正常；5-9分轻度焦虑；10-14分重度焦虑；15-21重度焦虑（注：由于自评可能存在误差，故若综合分大于5分，建议及时去医院就诊）

	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
感觉紧张、焦虑或急切	☐	☐	☐	☐
不能够停止或控制担忧	☐	☐	☐	☐
对各种各样的事情担忧过多	☐	☐	☐	☐
很难放松下来	☐	☐	☐	☐
由于不安而无法静坐	☐	☐	☐	☐
变得容易烦恼或急躁	☐	☐	☐	☐
感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	☐	☐	☐	☐