**PHQ-9抑郁症筛查量表**（2.14）

姓名: 年龄：

性别：□ 男性 □ 女性 日期：

在过去的两周里,你生活中以下症状出现的频率有多少？把相应的数字总合加起来。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 没有 | 有几天 | 一半以上时间 | 几乎每天 |
| 1 | 做事时提不起劲或没有兴趣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 感到心情低落、沮丧或绝望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 入睡困难、睡不安稳或睡眠过多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 感觉疲倦或没有活力 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 食欲不振或吃太多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 觉得自己很糟，或觉得自己很失败，或让自己或家人失望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 对事物专注有困难，例如阅读报纸或看电视时不能集中注意力 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 动作或说话速度缓慢到别人已经觉察？或正好相反，烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头 | 0 | 1 | 2 | 3 |

总分：

【计分规则】

1.计算总分

0-4分：没有忧郁症 (注意自我保重)

5-9分：可能有轻微忧郁症 (建议咨询心理医生或心理医学工作者)

10-14分：可能有中度忧郁症 (最好咨询心理医生或心理医学工作者)

15-19分：可能有中重度忧郁症 (建议咨询心理医生或精神科医生)

20-27分：可能有重度忧郁症 (一定要看心理医生或精神科医生)

2.核心项目分

项目1、项目4、项目9，任何一题得分>1（即选择2、3），需要关注；项目1、项目4，代表着抑郁的核心症状；

项目9代表有自伤意念。