医院焦虑抑郁量表 （HADS）

请您根据近1个月的感受回答如下问题。

1. 我感到紧张（或痛苦）

▢ 几乎所有时候

▢ 大多数时候

▢ 有时

▢ 根本没有

1. 我感到有点害怕，好像预感到有什么可怕的 事情要发生

▢ 非常肯定和十分严重

▢ 是的，但并不严重

▢ 有一点，但并不使我苦恼

▢ 根本没有

1. 我的心中充满烦恼

▢ 大多数时间

▢ 常常如此

▢ 时时，但并不经常

▢ 偶然如此

1. 我能够安闲而轻松的坐着

▢ 肯定

▢ 经常

▢ 并不经常

▢ 根本没有

1. 感到一种令人发抖的恐惧

▢ 根本没有

▢ 有时

▢ 很经常

▢ 非常经常

1. 我有点坐立不安，好像感到非要活动不可

▢ 确实非常多

▢ 是不少

▢ 并不很多

▢ 根本没有

1. 我突然有恐慌感

▢ 确实很经常

▢ 时常

▢ 并非经常

▢ 根本没有

1. 我对以往感兴趣的事情还是有兴趣

▢ 肯定一样

▢ 不像以前那样多

▢ 只有一点儿

▢ 基本上没有了

1. 我能够哈哈大笑，并看到事物有趣的一面

▢ 我经常这样

▢ 现在已经不大这样了

▢ 现在肯定是不太多了

▢ 根本没有

1. 感到愉快

▢ 根本没有

▢ 并不经常

▢ 有时

▢ 大多数时间

1. 我好像感到人变迟钝了

▢ 几乎所有时间

▢ 经常

▢ 有时

▢ 根本没有

1. 我对自己的外表（打扮自己）失去兴趣

▢ 肯定

▢ 经常

▢ 并不经常

▢ 根本没有

1. 我怀着愉快的心情憧憬未来

▢ 差不多是这样做的

▢ 并不完全是这样做的

▢ 很少这样做

▢ 几乎从来不这样做

1. 我能欣赏一本好书或一段好的广播或电视节目

▢ 常常

▢ 有时

▢ 并非经常

▢ 根本没有