

关于心理健康评估

此PDF显示了你对于PHQ-9和GAD-7量表中临床标准问题的回答。这些问卷设计用于临床医生评估患者当下所面临的心理健康状况风险，主要针对两大最常见的问题——抑郁和焦虑。评估结果并非诊断。只有医生或医护团队可确定你是否有相关状况。

评估时间：1月29日

焦虑风险 (GAD-7)

结果

6 - 轻度

- 1. 感觉心神不安、焦虑或高度紧张
有几天
- 2. 不能停止或控制担心
有几天
- 3. 为各种各样的事情过度担心
有几天
- 4. 难以放松
有几天
- 5. 非常不安静以至于难以坐定
从来没有
- 6. 变得易恼火或易急躁
有几天
- 7. 害怕发生可怕的事情
有几天

后续步骤

你不妨在接下来的几周中关注自己对焦虑和压力的感受。

两周后你可以再次填写量表来了解自己的情况。

量表结果并非诊断。

评估时间：1月29日

抑郁风险 (PHQ-9)

结果

4 - 最低

- 1. 做任何事都觉得沉闷或者根本不想做任何事
有几天
- 2. 情绪低落、抑郁或绝望
有几天
- 3. 难于入睡；半夜会醒，或相反，睡觉时间过多
从来没有
- 4. 觉得疲倦或没有活力
有几天
- 5. 胃口极差或饮食过量
有几天
- 6. 不喜欢自己——觉得自己做得不好、对自己失望或有负家人期望
从来没有
- 7. 难于集中精神做事，例如看报纸或看电视
从来没有
- 8. 其它人反映你行动或说话迟缓；或者相反，你比平常活动更多——坐立不安、停不下来
从来没有
- 9. 想到自己最好去死或者自残
从来没有

关于心理健康评估

此PDF显示了你对于PHQ-9和GAD-7量表中临床标准问题的回答。这些问卷设计用于临床医生评估患者当下所面临的心理健康状况风险，主要针对两大最常见的问题——抑郁和焦虑。评估结果并非诊断。只有医生或医护团队可确定你是否具有相关状况。

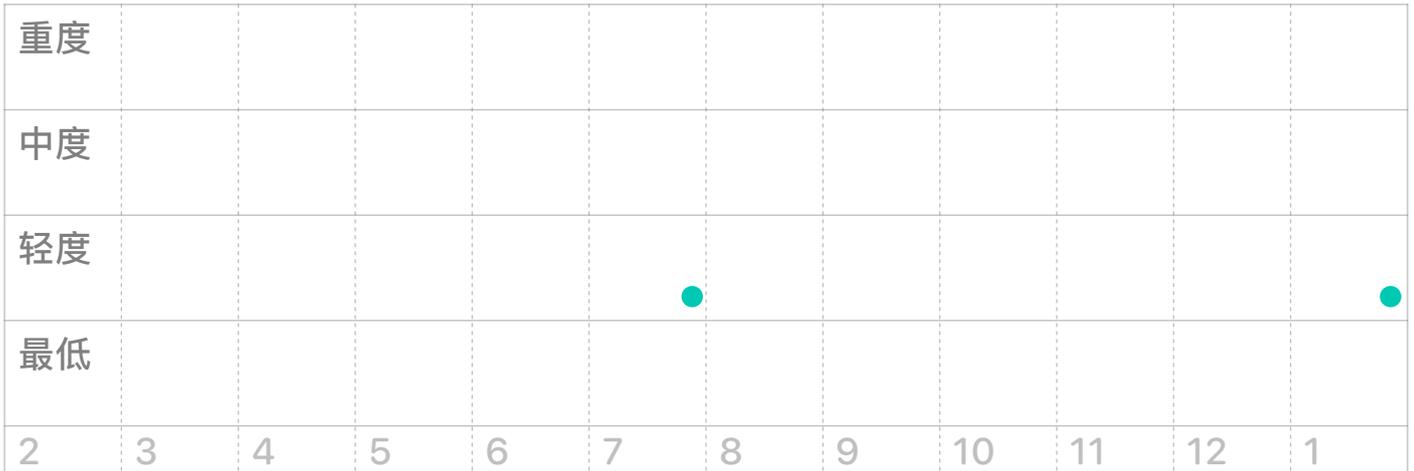
后续步骤

你不妨在接下来的几周中关注自己对焦虑和压力的感受。

两周后你可以再次填写量表来了解自己的情况。

量表结果并非诊断。

焦虑/广泛性焦虑症 (GAD) 严重程度



抑郁/患者问卷调查 (PHQ) 严重程度

