

## 附件 2

# 中西医结合心理防治方案心理筛查和评估方式

### 1. 焦虑筛查量表

在过去的两周里，你生活中有多少天出现以下症状？请在答案对应的位置选出。

序号	项目	没 有	有 几 天	一半 以上 时间	几乎 天天
1	感到不安、担心及烦躁	0	1	2	3
2	不能停止担心或控制不了担心	0	1	2	3
3	对各种各样的事情过度担心	0	1	2	3
4	很紧张，很难放松下来	0	1	2	3
5	非常焦躁，以至无法静坐	0	1	2	3
6	变得容易烦躁或易被激怒	0	1	2	3
7	感到好像有什么可怕的事会发生	0	1	2	3

评分说明：

0—4 分：没有明显焦虑。

5—9分：轻微焦虑，可咨询心理咨询师或精神科医师。

10—13分：中度焦虑，建议咨询心理咨询师或精神科医师。

14—18分：中重度焦虑，最好咨询心理治疗师或精神科医生。

19—21分：重度焦虑，务必咨询心理治疗师或精神科医生。

## 2. 抑郁量表筛查

在过去的两周里，你的生活中出现以下症状的频率是多少？

把相应的数字综合起来。

序号	项目	没有	有几天	一半以上时间	几乎天天
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、睡不安或睡得过多	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、家人失望	0	1	2	3
7	对事物专注有困难，例如看报纸	0	1	2	3

	或看电视时				
8	行动或说话速度缓慢到别人已经察觉，或刚好相反，变得比平日更烦躁或坐立不安，动来动去	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

评分说明：

0-4分：没有抑郁。

5-9分：轻微抑郁，可咨询心理咨询师或精神科医师。

10-14分：中度抑郁，建议咨询心理咨询师或精神科医师。

15-19分：中重度抑郁，最好咨询心理治疗师或精神科医生。

20-27分：重度抑郁症，务必咨询心理治疗师或精神科医生。

### 3. 失眠严重程度指数量表（Insomnia Severity Index, ISI）

对下面每一个问题，圈出选定答案的相应数字：

序号	项目	0	1	2	3	4
1	描述您最近(例如:最近2周)失眠问题的严重程度:	-	-	-	-	-
	a 入睡困难	无	轻度	中度	重度	极重度

	b 维持睡眠困难	无	轻度	中度	重度	极重度
	c 早醒	无	轻度	中度	重度	极重度
2	对您当前睡眠模式的满意度	很满意	满意	一般	不满意	很不满意
3	您认为您的睡眠问题在多大程度上干扰了您的日间功能（如：日间疲劳、处理工作和日常事务的能力、注意力、记忆力、情结等）：	没有干扰	轻微	有些	较多	很多干扰
4	与其他人相比，您的失眠问题对您的生活质量有多大程度的影响或损害	没有	一点	有些	较多	很多
5	您对自己当前睡眠问题有多大程度的担忧 / 沮丧：	没有	一点	有些	较多	很多

评分说明：

0-14 分：建议保持良好睡眠卫生习惯

15-21 分：建议睡眠门诊就诊