

# 杭州市萧山区中医院

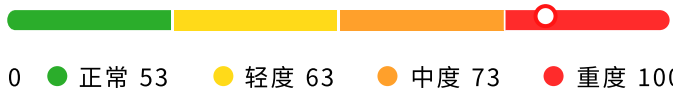
## 抑郁自评量表(SDS-20)测评报告

### 个人信息

姓名: 何立磊 性别: 女 年龄: 23  
婚姻状况: 文化程度: 身份证号码:  
体检号: 71004723 测试用时: 01:56 报告生成时间: 2024-09-16 09:39:54

### 测试结果

原始分: 63 用时预警: 答题时间过短  
标准分: 79 重项预警: 正常



### 评估结果

重度抑郁症状, 请结合临床。表现为长期或持续性情绪低落, 丧失愉快体验, 对事情无法产生兴趣, 不能感受到快乐, 甚至连强颜欢笑也无法做到。经常的产生对自己的不满意感, 觉得自己一无是处, 也为过去的事情而后悔内疚自责, 甚至产生强烈的罪恶感, 为此痛恨自己, 认为自己应该受到惩罚, 还可能产生自杀观念, 甚至出现自杀行为; 经常哭泣或无声流泪, 甚至欲哭无泪。睡眠差, 常难以入睡, 并早醒不能再入睡; 食欲低下, 甚至食欲全无。每天吃饭如同完成一项艰巨的任务一般; 性欲明显减退, 身体有疲劳感, 以致不能做任何事情; 大脑思考问题迟缓艰难, 不能对小事情做出决定, 进一步加重了无价值感及绝望感。

### 指导建议

请您前往医院精神卫生科或临床心理科做进一步的评估确诊, 明确原因/病情。根据医生用药处方, 规范服药, 并定期复诊, 积极和坚持的治疗态度, 将有助于加速疾病的康复。尽可能坚持一段时间的心理治疗或非药物治疗(重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等), 当您的情绪状态恢复以后, 您的生活和工作学习状态都会慢慢恢复到常规的状态。

日常生活建议:

- 不要给自己确立很难达到的目标, 正视自己的病情, 不要对事情大包大揽。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分, 做些力所能及的事, 切莫“逞能”, 以免完不成工作而心灰意冷。
- 多参加社会交往或团建活动, 寻求友谊和支持。情绪低落是一种很普遍的现象, 许多人都会予以理解。努力和朋友保持联系, 向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多, 因为人们会不自觉地在学习如何有效地表达自己的需要和感情, 感到更能控制自己的生活, 这种感觉可以避免抑郁情绪的产生, 也可预防抑郁症的复发。
- 参加体育锻炼活动。锻炼时人体呼吸发生变化, 需要集中注意力躲避障碍物, 人体感到疲乏以及肌肉酸痛等, 都会使患者转移抑郁思维, 提高自信心。

(4)抑郁情绪状态时多参加一些文娱活动。比如郊游、唱歌、跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。

(5)学会冥想。当我们处于焦虑状态时，可以借助冥想音乐引导自己进行轻松美好的想象状态，便能化解焦虑与不安。闭上眼睛，在脑海中构想此时自己身处优美恬静的环境，在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，您光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着您的面颊……暂时忘记一切的您，仿佛融入其中、身临其境，很是惬意。

测评人员： \_\_\_\_\_ 审核医生： \_\_\_\_\_ 日期： 2024-09-16 \_\_\_\_\_

(本报告结果仅供参考，如需明确自身情况，具体情况请以医生诊断为准。)