

# 杭州市萧山区中医院

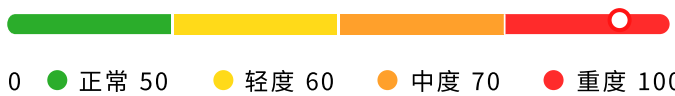
## 焦虑自评量表(SAS-20)测评报告

### 个人信息

姓名: 孔肖燕 性别: 女 年龄: 45  
婚姻状况: 文化程度: 身份证号码:  
体检号: 01920599 测试用时: 01:51 报告生成时间: 2025-01-10 08:58:01

### 测试结果

原始分: 72 用时预警: 答题时间过短  
标准分: 90 重项预警: 正常



### 评估结果

重度焦虑症状, 请结合临床。表现为大多数情况下处于明显的紧张、不安、急切甚至惶恐之中, 坐立不安, 要不停地做事或走动以减轻不安的感觉; 对未来可能发生的事情感到担心、忧虑, 经常会猜测发生不好的结果; 时常感到心慌、胸闷、肢体软弱无力却又难以安静; 常伴有胃部不适, 食欲不振, 也可能出现手脚颤抖、冰冷、多汗甚至麻木的症状; 入睡困难, 易惊醒, 常出现彻夜难眠的情况, 即使睡着也很难进入深度睡眠而且噩梦不断; 尿意频频, 也可能出现大便次数增多的现象; 常有感到自己会失控或者发病的感觉。

### 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:

(1)适当降低自我期望值, 慢慢接纳自己的不足和偶然的失败。产生焦虑的一个重要原因就是对自己期望过高, 因为过高的期望会使人对未来的事情抱有更多的担心、忧虑, 进而出现紧张和焦虑。因此, 要时刻提醒自己适当降低对结果的期望和对自己的要求, 要知道“人无完人, 金无足赤”。

(2)倾诉与宣泄。倾诉不但可以减轻焦虑体验, 还可以从好友、家人那里获得更好的精神支持和有效的建议。倾诉已被证实可促进机体释放一种荷尔蒙, 这种荷尔蒙会使人感到安全, 从而使焦虑得到缓解。另外, 将心中的憋闷与压力释放也是减轻焦虑的有效途径, 如: 在空旷无人的地方放声大喊, 在KTV中尽情歌唱, 或者保持规律的运动。

(3)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, 就能化解焦虑与不安。闭上双眼, 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。

(4)深呼吸放松。当我们处于焦虑状态时，会采用胸式呼吸(短促高频率的呼吸)，如果此时试着做几次深呼吸(腹式呼吸)，可以有效的控制情绪，从而使激动的情绪趋于平静，并消除紧张焦虑状态。具体做法：鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。自己内心要配合呼吸的节奏给予指导语和一些暗示：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍。

测评人员： \_\_\_\_\_ 审核医生： \_\_\_\_\_ 日期： 2025-01-10 \_\_\_\_\_

(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。)