

浙江中医药大学附属江南医院

杭州市萧山区中医院

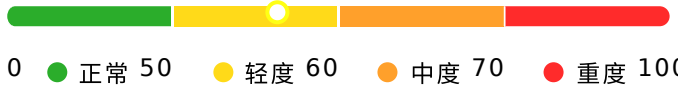
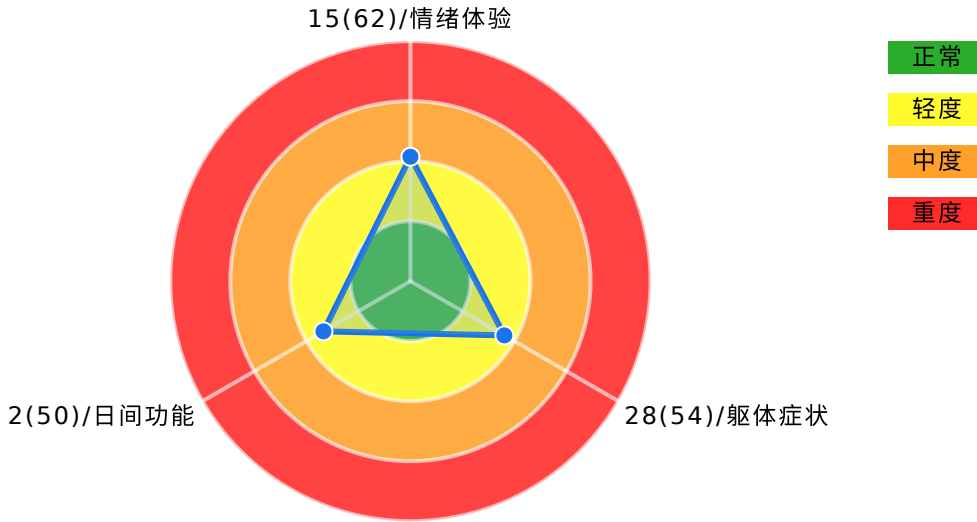
个人信息

姓名：夏佳凤 性别：女 年龄：18
婚姻状况： 文化程度： 从事行业：
门诊号：70909646 科室：心理科 医生：测试医生

焦虑自评量表(SAS-20)测评报告

测试结果

原始分：45 用时预警：答题时间过短
标准分：56 重项预警：正常



诊断说明

轻度焦虑症状，请结合临床。

轻度焦虑症状，请结合临床。表现为偶尔紧张、烦乱，有时心神不定、坐立不安；对未来可能发生的、难以预料的事情感到担心、忧虑；有时会有一些的心慌、胸闷、软弱无力等症状；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；有些人表现为尿意频频或是大便次数增多的现象。

长期焦虑状态会对人的身心健康造成影响，甚至引发心身疾病，建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：(1)药物治疗；(2)心理治疗；(3)重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，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。

日常生活建议：

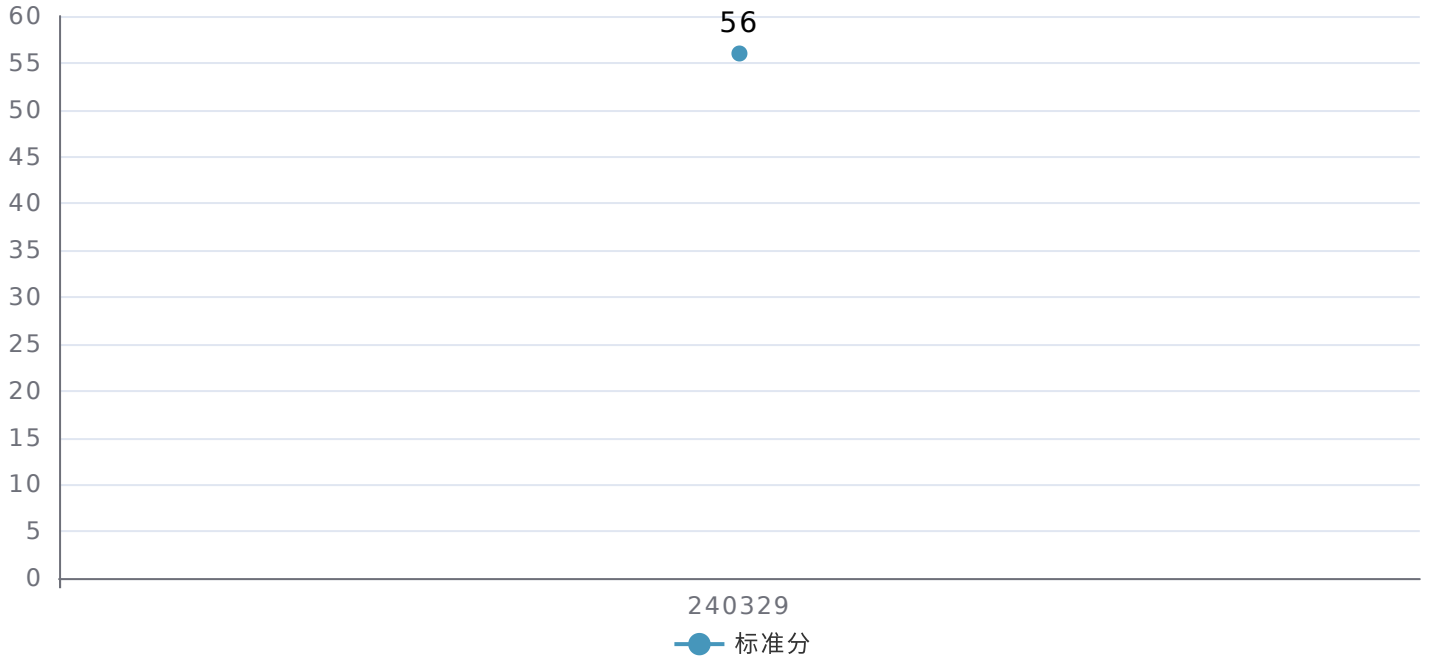
(1)适当降低自我期望值，慢慢接纳自己的不足和偶然的失败。产生焦虑的一个重要原因就是对自己期望过高，因为过高的期望会使人对未来的事情抱有更多的担心、忧虑，进而出现紧张和焦虑。因此，要时刻提醒自己适当降低对结果的期望和对自己的要求，要知道“人无完人，金无足赤”。

(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。

(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)，可以有效地控制情绪，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，慢慢闭上眼睛，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。

标准分趋势图



维度标准分趋势图



抑郁自评量表(SDS-20)测评报告

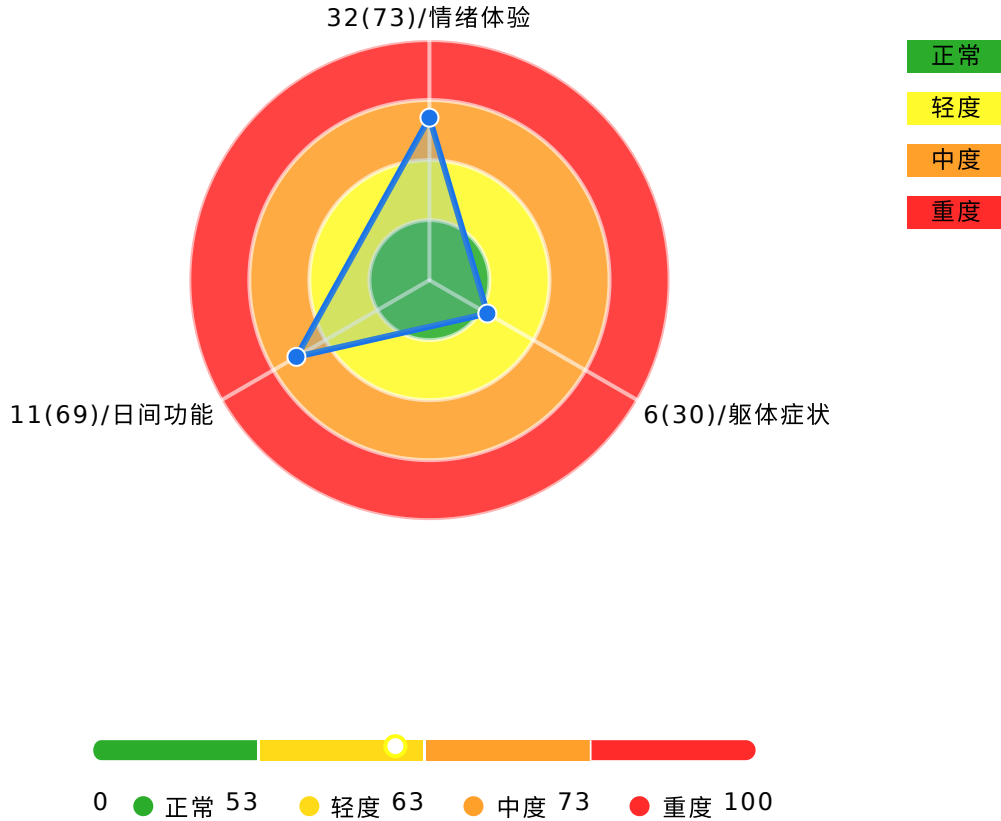
测试结果

原始分：49

标准分：61

用时预警：答题时间过短

重项预警：正常



诊断说明

轻度抑郁症状，请结合临床。

轻度抑郁症状，请结合临床。表现为有时情绪低落，愉快体验减少；对事情兴趣下降；对自己产生不满意感，觉得自己不如以前；有时会哭泣或无声流泪；睡眠出现问题，入睡延长，睡眠浅，容易早醒；食欲下降；身体有疲劳感；大脑思考问题反应较慢，对小事情做决定开始犹豫不决。

指导建议

短期轻度抑郁状态一般与现实应激有关，建议正视现实问题，寻求专业心理咨询师帮助。

长期抑郁状态会对人的身心健康造成影响，甚至引发心身疾病，建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：(1)药物治疗；(2)心理治疗；(3)重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，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。

日常生活建议：

(1)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。

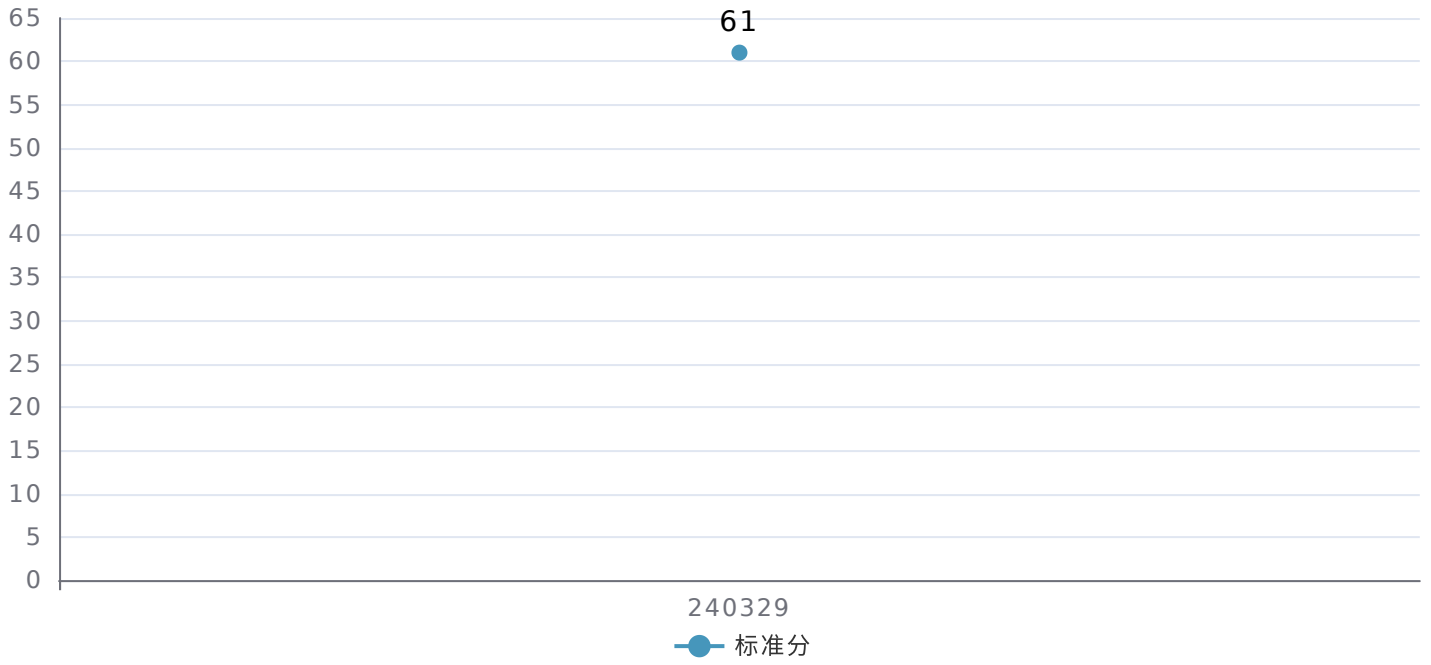
(2)多参加社会交往或团建活动，寻求友谊和支持。情绪低落是一种很普遍的现象，许多人都会予以理解。努力和朋友保持联系，向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多，因为人们会不自觉地在交往中学习如何有效地表达自己的需要和感情，感到更能控制自己的生活，这种感觉可以避免抑郁情绪的产生，也可预防抑郁症的复发。

(3)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。

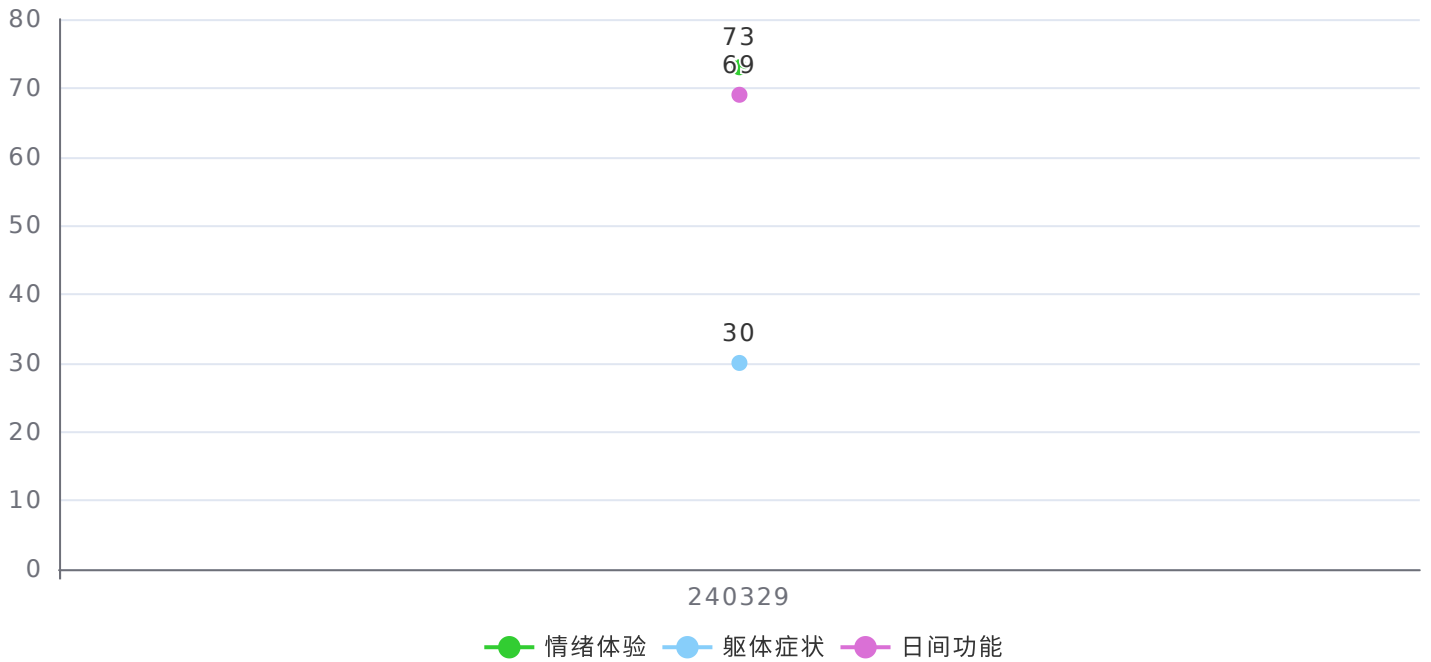
(4)抑郁情绪状态时多参加一些文娱活动。比如郊游、唱歌、跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。

(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。

标准分趋势图



维度标准分趋势图



最高分项

测评人员: _____

审核医生: _____

日期: 2024-03-29

(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。)