

## PHQ-9 心理健康/抑郁症问卷测试:

过去 2 周，下面描述的问题，在你生活中出现的频率。请选择适合你的情况：

		完全没有	有几天	超过一半	几乎每天
1	做事情提不起劲，不开心	0	1	2	3
2	感到压抑，抑郁，看不到希望	0	1	2	3
3	入睡困难，睡眠很浅，或睡觉太多	0	1	2	3
4	感到疲劳，没有力气	0	1	2	3
5	没有食欲，或者暴饮暴食	0	1	2	3
6	觉得自己不好，没有用，或者对自己很失望或者感到让家里人失望	0	1	2	3
7	无法集中注意力，比如看书或电视，记忆里下降	0	1	2	3
8	别人可以明显感觉到你走路或者讲话变慢，或者坐立不安，不断的动来动去	0	1	2	3
9	觉得生不如死，有自我伤害的想法	0	1	2	3
	总分：_____				
10	这些问题给你的工作，生活和人际交往带来了什么困难：	完全没有	一定程度	很多困难	非常困难

### 国际心理健康标准：

5-9 分： 轻度抑郁 Mild  
10-14: 中度抑郁 Moderate  
15-19: 重度抑郁 Moderate Severe  
20-27: 严重抑郁 Severe

本表格由奥克兰自信快乐心理工作室翻译制作，网址：<http://51confidence.com/>