

抑郁症状问卷 (自我报告)
(IDS-SR)

姓名：_____ 今日的日期_____

在每项陈述中，请选出最能描述您在过去 7 天中的情况的一个选项，然后打圈。

1. 入睡：
 - 0 我从来不会超过 30 分钟就睡着了。
 - 1 在不到一半的时间中（在过去 7 天中，不超过 3 天），我需要至少 30 分钟才能睡着。
 - 2 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我需要至少 30 分钟才能睡着。
 - 3 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我需要 60 多分钟才能睡着。
2. 夜晚睡眠情况：
 - 0 在夜间我不会醒来。
 - 1 我睡不安稳或者睡眠很浅，一晚上会短暂醒来几次。
 - 2 一晚上我至少醒来一次，但是我又能很容易入睡。
 - 3 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），一晚上我醒来不止一次，醒着的时间有 20 分钟或者更长。
3. 醒得太早：
 - 0 在多数时候，我醒来的时间比我需要起床的时间提前不会超过 30 分钟。
 - 1 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我醒来的时间比我需要起床的时间提前超过了 30 分钟。
 - 2 我醒来的时间几乎老是比我需要起床的时间提前至少约一个小时，但是我最终能再次入睡。
 - 3 我醒来的时间比我需要起床的时间提前了至少一个小时，而且不能再次入睡。
4. 睡得太多：
 - 0 我的睡眠时间每晚不会超过 7 - 8 小时，在白天也不会打盹。
 - 1 我在 24 小时之内睡眠时间不会超过 10 小时，包括打盹。
- 2 我在 24 小时之内睡眠时间不会超过 12 小时，包括打盹。
- 3 我在 24 小时之内睡眠时间超过了 12 小时，包括打盹。
5. 感到悲伤：
 - 0 我不会感到悲伤。
 - 1 在不到一半的时间中（在过去 7 天中，不超过 3 天），我会感到悲伤。
 - 2 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我会感到悲伤。
 - 3 我几乎总是感到悲伤。

6. 感到易怒：

- 0 我不感到易怒。
- 1 在不到一半的时间中（在过去 7 天中，不超过 3 天），我感到易怒。
- 2 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我感到易怒。
- 3 我几乎总是感到极其易怒。

7. 感到焦虑或紧张：

- 0 我不会感到焦虑或紧张。
- 1 在不到一半的时间中（在过去 7 天中，不超过 3 天），我感到焦虑（紧张）。
- 2 在超过一半的时间中（在过去 7 天中，不少于 4 天），我感到焦虑（紧张）。
- 3 我几乎总是感到极其焦虑（紧张）。

8. 您对好的或所渴望的事情的情绪反应：

- 0 当好事情发生时，我的情绪会变得与正常时一样好，并会持续数小时。
- 1 当好事情发生时，我的情绪会变好，但我还是觉得不像是正常时的自己。
- 2 当相当有限的所渴望的事情发生了时，我的情绪才会有点变好。
- 3 即使在我的生活中发生了非常好或者极为渴望的事情，我的情绪也根本不会变好。

9. 与一天中的时间相关的情绪：

- 0 我的情绪和一天中的时间之间没有规律性的关系。
- 1 因为环境事件（例如独处、工作），我的情绪常常与一天中的时间有关系。
- 2 一般说，我的情绪与一天中的时间的联系比与环境事件的联系要明显一些。
- 3 在每天的某一个特定时刻，我的情绪很明显地而且可以预见地要好些或坏些。

9A. 您的情绪是否通常在上午、下午或是晚上要更差些？（如果适用的话，在一个时间上画圈）

9B. 您的情绪变化是否是因为环境原因？（是或否）
（在一个选项上画圈）

10. 您的情绪的性质：

- 0 我感受到的情绪（内心感觉）是非常正常的情绪。
- 1 我的情绪悲伤，相当类似于某一位与我亲密的人死去或离开时的感觉。
- 2 我的情绪悲伤，但是相当不同于某一位与我亲密的人死去或离开时的感觉。
- 3 我的情绪悲伤，但是非常不同于遇到伤心事时或与我亲密的人死去或离开时的感觉。

15. 注意力集中/做决定：

- 0 与平常比较，我在集中注意力或做决定方面的能力没有改变。
- 1 我偶尔会感到犹豫不决或者发现自己的注意力持续时间有限。
- 2 在多数时候，我努力集中自己的注意力或做出决定。
- 3 我无法集中足够注意力于阅读、或者无法做出即使不重要的决定。

请完成 11 或者 12 之一（不是两个）

11. 食欲减退：

- 0 我的食欲与平常比较没有变化。
- 1 与平常比较，我进食的次数有所减少或进食量有所减少。
- 2 与平常比较，我吃得少得多，且只有在强迫自己时才能进食。
- 3 在 24 小时之内，我极少进食，且只有在努力强迫自己时或在他人劝说时，我才会进食。

12. 食欲增加：

- 0 我的食欲与平常比较没有变化。
- 1 与平常比较，我觉得需要更为频繁地进食。
- 2 与平常比较，我一般进食次数更多和/或进食量更大。
- 3 我觉得自己不由自主地在进餐时间和吃零食时都进食过量。

请完成 13 或者 14 之一（不是两个）

13. 体重降低（在最近 14 天内）：

- 0 我的体重没有变化。
- 1 我觉得好像体重有轻微降低。
- 2 我的体重减轻了 1 公斤或更多。
- 3 我的体重减轻了 2 公斤或更多。

14. 体重增加（在最近 14 天内）：

- 0 我的体重没有变化。
- 1 我觉得好像体重有轻微增加。
- 2 我的体重增加了 1 公斤或更多。
- 3 我的体重增加了 2 公斤或更多。

16. 对我自己的看法：

- 0 我认为自己与其他人一样有价值。
- 1 与平常比较，我更多地责备自己。
- 2 我多半相信我给他人带来了麻烦。
- 3 我几乎老是在想自己的大大小小的缺点。

0 我与平常一样享受能带来快乐的活动。

- 1 在能带来快乐的活动中，我感觉不到通常的享乐感觉。
- 2 我在任何活动中都极少感到快乐。
- 3 我无法从任何事情中得到任何愉快或享受。

17. 对我的未来的看法：

- 0 我对自己的未来持有乐观的看法。
- 1 我偶尔会对自己的未来持悲观态度，但是我多半相信事情会变得越来越好。
- 2 我相当确定近期内（1 - 2 个月）自己的情况不会变好。
- 3 我认为在未来的任何时候我都没有希望遇到好事情。

18. 死亡或自杀念头：

- 0 我不会想到自杀或者死亡。
- 1 我觉得生活很空虚或者怀疑生活是否值得。
- 2 在一周之内，我会数次想到自杀或死亡，这种念头会持续数分钟。
- 3 在一天之内，我会数次详细地想到自杀或死亡、或者我已经为自杀制定了特定的计划、或者实际上我已经试着结束过自己的生命。

19. 一般兴趣：

- 0 与平常比较，在对其他人或活动感兴趣方面没有变化。
- 1 我注意到我对人或活动的兴趣降低了。
- 2 我发现我仅仅对自己以前从事的一项或两项活动有兴趣了。
- 3 我对以前从事的活动事实上已经没有了兴趣。

20. 精力水平：

- 0 与平常比较，我的精力水平没有变化。
- 1 与平常比较，我更容易疲倦。
- 2 我必须很努力地开始或结束我通常的日常活动（例如买东西、做家庭作业、烹调或去工作）。
- 3 我确实无法完成自己绝大多数的通常日常活动，因为我就是没有精力去做。

21. 愉快或享乐的能力（性活动除外）：

22. 对性的兴趣 (请评估兴趣，而不是活动) :

- 0 与平常一样，我对性有兴趣。
- 1 我对性的兴趣比平常有所减弱、或者我不能从性上得到与以前一样的快感。
- 2 我的性欲很弱或者极少从性上得到快感。
- 3 我对性绝对没有兴趣或者得不到快感。

23. 觉得变迟钝了 :

- 0 我的思维、说话和行动的速度与平常一样。
- 1 我发现自己的思维变得迟钝、或者自己的声音显得沉闷或平淡。
- 2 我在回答多数问题前需要几秒钟的时间，我确信自己的思维变慢了。
- 3 在不极为努力时，我常常无法回答问题。

24. 感到静不下来 :

- 0 我不会感到静不下来。
- 1 我经常感到不安、扭动双手、或需要变换坐姿。
- 2 我有走来走去的冲动，感觉相当的静不下来。
- 3 有时我无法安稳地坐着，需要走来走去。

25. 疼痛 :

- 0 我不会感到手臂或腿的沉重感，也没有任何疼痛。
- 1 有时我有头痛、胃痛、背痛或关节痛，但是这些疼痛只是有时出现，不会妨碍到我做需要做的事情。
- 2 在多数时候我有这些疼痛。
- 3 这些疼痛很严重，我不得不停止正在做的事情。

26. 其他身体症状 :

- 0 我没有下列任何症状：心跳快、视力模糊、出汗、时冷时热、胸痛、心悸、耳鸣或颤抖。
- 1 我有一些上述症状，但是症状轻微，只是有时候才出现。
- 2 我有几种上述症状，这对我有一点影响。
- 3 我有几种上述症状，它们出现时，我不得不停止我正在做的事情。

27. 恐慌/恐惧症状 :

- 0 我没有恐慌发作或特别的恐惧 (恐怖症) (例如恐惧动物或恐高) 。
- 1 我有轻微的恐慌发作或恐惧，通常不会改变我的行为或使我停止日常活动。
- 2 我有显著的恐慌发作或恐惧，强迫我改变自己的行为，但是不会使我停止日常活动。
- 3 我每周至少有一次恐慌发作或严重的恐惧，使我停止了日常活动。

28. 便秘/腹泻 :

- 0 与平常比较，我的排便习惯没有改变。
- 1 我有间歇性便秘或腹泻，程度轻微。
- 2 在多数时候我有腹泻或便秘，但是不会影响我的日常活动。
- 3 我有便秘或腹泻，并因此服用药物，或者便秘或腹泻影响到了我的日常活动。

29. 人际关系敏感度 :

- 0 我没有轻易感到被他人拒绝、怠慢、批评或伤害。
- 1 我偶尔感到被他人拒绝、怠慢、批评或伤害。
- 2 我经常感到被他人拒绝、怠慢、批评或伤害，但是这些感受对我的人际关系或工作影响不大。
- 3 我经常感到被他人拒绝、怠慢、批评或伤害，这些感受损害了我的人际关系和工作。

30. 极度疲惫感/体能 :

- 0 我没有感到身体沉重或没有劲。
- 1 我偶尔感到身体沉重、没有劲，但是这对工作、上学、或活动水平没有负面影响。
- 2 在超过一半的时间中 (在过去 7 天中，不少于 4 天)，我感觉身体沉重 (没有劲) 。
- 3 在多数时候我感觉身体沉重 (没有劲)，每天有数小时，每周有数天。

谢谢您。

范围 0 - 84 评分：_____

©1982, A. John Rush, M.D.