

# 抑郁-焦虑-压力量表 – 青少年版

---

我们想了解你在我们想了解您过去一周的感受。下面是一些句子。请在每个句话后圈出最符合你过去一周状况的数字。所选答案没有对错之分。

如果这句话对你来说是不符合（在过去一周）， 圈选0。  
如果这句话对你来说是有点符合， 圈选1。  
如果这句话对你来说是相当符合， 圈选2。  
如果这句话对你来说是非常符合， 圈选3。

1	我因一点小事而心烦意乱	0	1	2	3
2	我感到头晕，就像要昏倒一样	0	1	2	3
3	我对任何事都没有兴趣	0	1	2	3
4	尽管我没有进行运动锻炼，也没有生病，但我还是感到呼吸困难(例如呼吸急促)	0	1	2	3
5	我讨厌我的生活	0	1	2	3
6	我发现自己对事情反应过度	0	1	2	3
7	我的手感到发抖	0	1	2	3
8	我为很多事情感到压力	0	1	2	3
9	我感到恐惧	0	1	2	3
10	没有什么美好的事物可以期待	0	1	2	3
11	我很容易被激怒	0	1	2	3
12	我发觉很难放松	0	1	2	3
13	我感到无法停止悲伤	0	1	2	3
14	当别人打断我时，我很恼火	0	1	2	3
15	我感觉自己快要惊慌失措了	0	1	2	3
16	我讨厌我自己	0	1	2	3
17	我觉得自己一无是处	0	1	2	3
18	我很容易生气	0	1	2	3
19	尽管我没有做任何剧烈运动，但我能感觉到我的心跳很快	0	1	2	3
20	我无缘无故地感到害怕	0	1	2	3
21	我感觉生活很糟糕	0	1	2	3