

“通向福祉的台阶”计划

姓名:	出生日期:	日期:
-----	-------	-----

PHQ-9 - 在过去两周期间, 您是否受到以下任何问题的困扰? (在您选择的答案上画圈)	完全没有	有几天	超过一半的时间	几乎每天
1. 做任何事都少有兴趣或快乐	0	1	2	3
2. 感觉消沉、抑郁或绝望	0	1	2	3
3. 难于入睡或容易醒来, 或是睡眠过多	0	1	2	3
4. 感觉倦怠, 或是缺少精力	0	1	2	3
5. 消化不良或是暴饮暴食	0	1	2	3
6. 对您自己某些方面感觉糟糕	0	1	2	3
7. 难于集中精神来做事情	0	1	2	3
8. 行动或讲话都很慢, 以至于其他人都能注意到; 或是刚好相反, 感到坐卧不宁, 活动得远比正常情况下更多	0	1	2	3
9. 产生死了更好的想法, 或是产生以某些方式来伤害自己的念头	0	1	2	3

得分总数 (总分 27 分)

GAD-7 - 在过去 2 周期间, 您是否受到以下任何问题的困扰? (在您选择的答案上画圈)	完全没有	有几天	超过一半的时间	几乎每天
1. 感觉紧张、焦虑或烦躁难安	0	1	2	3
2. 止不住或控制不了犯愁	0	1	2	3
3. 对各种不同的事情犯愁太多	0	1	2	3
4. 难以松弛	0	1	2	3
5. 烦躁不宁, 以至于难以安坐	0	1	2	3
6. 容易被惹恼或激怒	0	1	2	3
7. 感觉害怕, 好象什么可怕的事要发生一样	0	1	2	3

得分总数 (总分 21 分)

恐惧症评分——从下面的分数中选择一个数字, 表明您避开所对应的情形或物体的程度, 然后将所选的分数填在格子中。

0	1	2	3	4	5	6	7	8
不会避免		略微避开		肯定避开		明显避开		远远避开

1. 社交场合, 因为害怕被窘困, 或是害怕让自己显得象个傻瓜	
2. 各种场合, 因为害怕出现恐慌性的攻击或是其它痛苦的症状 (例如失去排尿控制、呕吐)	
3. 各种场合, 因为合理配置某种特定的物体或活动 (例如动物、高度、开车或飞行)	

工作与社交适应评分

我们的问题有时候会影响我们执行某种日常任务的能力。要评估你的问题，请看看下面的每个方面，然后在编号上画圈来指示出您的问题在多大程度上影响了您执行该方面活动的的能力。

1. 工作——如果您已退休，或是出于与您的问题无关的原因而选择不上班，那么请勾选“无”。

无 ☐

0 1 2 3 4 5 6 7 8
完全不 略微 肯定 显著 非常严重
我无法工作

2. 家政——清洁、整理、购物、烹饪、照顾家庭/小孩、付帐，等等。

0 1 2 3 4 5 6 7 8
完全不 略微 肯定 显著 非常严重

3. 社交休闲活动——与其他人在一起，例如聚会、泡吧、旅行、娱乐等等。

0 1 2 3 4 5 6 7 8
完全不 略微 肯定 显著 非常严重

4. 个人休闲活动——独自进行，例如阅读、园艺、缝纫、其它嗜好、散步等等。

0 1 2 3 4 5 6 7 8
完全不 略微 肯定 显著 非常严重

5. 家属与亲属——与其他人结成并保持亲密的关系，包括与我一起生活的人。

0 1 2 3 4 5 6 7 8
完全不 略微 肯定 显著 非常严重

得分总数 (总分 40 分)

就业状态——请勾选最符合您当前状况的说明：

全职工作 (30 小时或以上)	☐	退休	☐
零工	☐	全职家政服务或保姆	☐
失业	☐	领取法定病休金	☐
全日制学生	☐	领取福利金，例如收入补贴	☐

“通向福祉的台阶”计划

多塞特郡保健大学国家健康署信托基金

南安普顿尼尔森门格林威尔宅 3 楼，邮编SO15 1GX (Grenville House, 3rd Floor, Nelson Gate, Southampton, SO15 1GX)

电话：0800 612 7000

电子邮件：SSTW@dhft.nhs.uk (管理和一般问询)