

抑郁-焦虑-压力量表（儿童和青少年版）

姓名：_____ 年龄：_____ 日期：_____

我们想知道你在过去一周的感受。请在下列句子后圈出最符合你在过去一周感受的数字。答案没有对错之分。

如果该陈述与你的感受不符合(在过去一周内)，请圈出0。

如果该陈述与你的感受有点符合，请圈出1。

如果该陈述与你的感受比较符合，请圈出2。

如果该陈述与你的感受非常符合，请圈出3。

- | | | |
|----|-------------------------------|---------|
| 1 | 我为一些琐事感到心烦意乱 | 0 1 2 3 |
| 2 | 我感到头晕，好像要晕倒了 | 0 1 2 3 |
| 3 | 我对任何东西都提不起兴致 | 0 1 2 3 |
| 4 | 尽管我没在运动，也没有生病，我也会呼吸困难(例如呼吸急促) | 0 1 2 3 |
| 5 | 我讨厌我的生活 | 0 1 2 3 |
| 6 | 我发现自己对有些事情反应过度 | 0 1 2 3 |
| 7 | 我感到手发抖 | 0 1 2 3 |
| 8 | 我对很多事情感到有压力 | 0 1 2 3 |
| 9 | 我感到恐惧 | 0 1 2 3 |
| 10 | 我没有什么美好的期待 | 0 1 2 3 |
| 11 | 我很容易恼怒 | 0 1 2 3 |
| 12 | 我发现很难放松 | 0 1 2 3 |
| 13 | 我一直感到很难过 | 0 1 2 3 |
| 14 | 当有人打断我时，我会生气 | 0 1 2 3 |
| 15 | 我觉得我就要慌乱了 | 0 1 2 3 |
| 16 | 我恨我自己 | 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 | 尽管我没有剧烈运动，我也能感觉到我的心跳很快 | 0 1 2 3 |
| 20 | 我无缘无故感到害怕 | 0 1 2 3 |
| 21 | 我觉得生活很糟糕 | 0 1 2 3 |