

抑郁-焦虑-压力量表 青少年版

我们想要了解你在过去一周的感受。下面是一些句子。请为每个句子圈出最符合你在过去一周内真实感受的数字。答案没有对错之分。

0-不符合

1-有时符合

2-常常符合

3-总是符合

1. 因为一些小事，我感到烦恼。
2. 我感觉头晕，好像要晕倒了。
3. 我什么都没有享受（到）。
4. 我不做运动、也没有生病的时候，我也呼吸困难。
5. 我讨厌我的生活。
6. 我发现自己对事情会反应过度。
7. 我感觉手发抖。
8. 我对很多事情都感到有压力。
9. 我感到恐惧。
10. 我没有什么期待的（好事）。
11. 我很容易被激怒。
12. 我发现很难放松。
13. 我一直感觉伤心
14. 当有人打断我，我觉得难以忍受。
15. 我感到快恐慌了。
16. 我讨厌我自己。
17. 我觉得我没用。
18. 我很容易感觉烦躁。
19. 即使没有做任何剧烈运动，我也能感觉到我的心跳非常快。
20. 没有什么原因，（但）我感到害怕。
21. 我觉得生活很糟糕。