东阳市人民医院

焦虑自评量表(SAS-20)测评报告

个人信息

姓　　名：刘芊羽　　**性　　别：**女　　**年　　龄：**22

婚姻状况：未婚　　**文化程度：**大学　　**从事行业：**

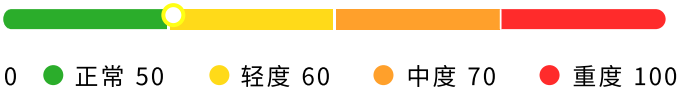
门 诊 号：12675465　　**科　　室：**精神科　　**医　　生：**金婉君

测试结果

原始分：40　　**用　时：**02:57

标准分：50　　**用时预警：**答题时间过短

重项预警：正常



诊断说明

轻度焦虑症状，请结合临床。表现为偶尔紧张、烦乱，有时心神不定、坐立不安；对未来可能发生的、难以预料的事情感到担心、忧虑；有时会有一定的心慌、胸闷、软弱无力等症状；常伴有胃部不适，食欲不振，也可能出现手脚颤抖、冰冷、多汗甚至麻木的症状；有些人表现为尿意频频或是大便次数增多的现象。

指导建议

长期焦虑状态会对人的心身健康造成影响，甚至引发心身疾病，建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：(1)药物治疗；(2)心理治疗；(3)重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。

日常生活建议：

(1)适当降低自我期望值，慢慢接纳自己的不足和偶然的失败。产生焦虑的一个重要原因就是对自我期望过高，因为过高的期望会使人对未来的事情抱有更多的担心、忧虑，进而出现紧张和焦虑。因此，要时刻提醒自己适当降低对结果的期望和对自己的要求，要知道“人无完人，金无足赤”。

(2)倾诉与宣泄。倾诉不但可以减轻焦虑体验，还可以从好友、家人那里获得更好的精神支持和有效的建议。倾诉已被证实可促进机体释放一种荷尔蒙，这种荷尔蒙会使人感到安全，从而使焦虑得到缓解。另外，将心中的憋闷与压力释放也是减轻焦虑的有效途径，如：在空旷无人的地方放声大喊，在KTV中尽情歌唱，或者保持规律的运动。

(3)学会冥想。当我们处于焦虑状态时，可以借助冥想音乐引导自己进行轻松美好的想象状态，就能化解焦虑与不安。闭上双眼，在脑海中构想此时自己身处优美恬静的环境，在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，您光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着您的面颊……暂时忘记一切的您，仿佛融入其中、身临其境，很是惬意。

(4)深呼吸放松。当我们处于焦虑状态时，会采用胸式呼吸(短促高频率的呼吸)，如果此时试着做几次深呼吸(腹式呼吸)，可以有效的控制情绪，从而使激动的情绪趋于平静，并消除紧张焦虑状态。具体做法：鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。自己内心要配合呼吸的节奏给予指导语和一些暗示：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍。

检查医生： _____ **审核医生：** _____ **日期：** 2025-09-30

（本报告结果仅供参考，如需明确自身情况，具体情况请以医生诊断为准。）