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：王依晨　　**性　　别：**女　　**年　　龄：**19

婚姻状况：未婚　　**文化程度：**大学　　**从事行业：**

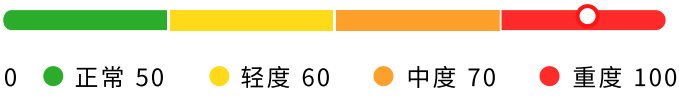
门 诊 号：HLW122206　　**科　　室：**精神科　　**医　　生：**辛博

测试结果

原始分：68　　**用　时：**00:51

标准分：85　　**用时预警：**答题时间过短

重项预警：正常



诊断说明

重度焦虑症状，请结合临床。表现为大多数情况下处于明显的紧张、不安、急切甚至惶恐之中，坐立不安，要不停地做事或走动以减轻不安的感觉；对未来可能发生的事情感到担心、忧虑，经常会猜测发生不好的结果；时常感到心慌、胸闷、肢体软弱无力却又难以安静；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；入睡困难，易惊醒，常出现彻夜难眠的情况，即使睡着也很难进入深度睡眠而且噩梦不断；尿意频频，也可能出现大便次数增多的现象；常有感到自己会失控或者发病的感觉。

指导建议

请您前往医院精神卫生科或临床心理科做进一步的评估确诊，明确原因/病情。根据医生用药处方，规范服药，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。尽可能坚持一段时间的心理治疗或非药物治疗(重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等)，当您的情绪状态恢复以后，您的生活和工作学习状态都会慢慢恢复到常规的状态。

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：** 2025-09-11

（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。）