东阳市人民医院

抑郁自评量表(SDS-20)测评报告

个人信息

姓　　名：陈湘怡　　**性　　别：**女　　**年　　龄：**15

婚姻状况：未婚　　**文化程度：**高中　　**从事行业：**

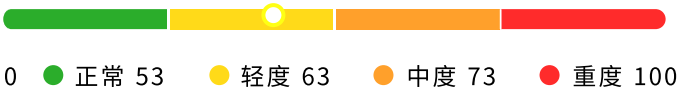
门 诊 号：12750833　　**科　　室：**精神科　　**医　　生：**金婉君

测试结果

原始分：47　　**用　时：**02:16

标准分：59　　**用时预警：**答题时间过短

重项预警：正常



诊断说明

轻度抑郁症状，请结合临床。表现为有时情绪低落，愉快体验减少；对事情兴趣下降；对自己产生不满意感，觉得自己不如以前；有时会哭泣或无声流泪；睡眠出现问题，入睡延长，睡眠浅，容易早醒；食欲下降；身体有疲劳感；大脑思考问题反应较慢，对小事情做决定开始犹豫不决。

指导建议

短期轻度抑郁状态一般与现实应激有关，建议正视现实问题，寻求专业心理咨询师帮助。

长期抑郁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)不要给自己确立很难达到的目标，正视自己的病情，不要对事情大包大揽。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免完不成工作而心灰意冷。

(2)多参加社会交往或团建活动，寻求友谊和支持。情绪低落是一种很普遍的现象，许多人都会予以理解。努力和朋友保持联系，向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多，因为人们会不自觉地在交往中学习如何有效地表达自己的需要和感情，感到更能控制自己的生活，这种感觉可以避免抑郁情绪的产生，也可预防抑郁症的复发。

(3)参加体育锻炼活动。锻炼时人体呼吸发生变化，需要集中注意力躲避障碍物，人体感到疲乏以及肌肉酸痛等，都会使患者转移抑郁思维，提高自信心。

(4)抑郁情绪状态时多参加一些文娱活动。比如郊游、唱歌、跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。

(5)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，便能化解焦虑与不安。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。

检查医生： _____ **审核医生：** _____ **日期：** 2025-06-29

（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。）