

东阳市人民医院

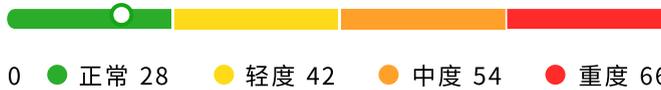
社会支持评定量表(SSRS-14)测评报告

个人信息

姓名：金南君 性别：女 年龄：26
婚姻状况：已婚 文化程度：大学 从事行业：
门诊号：GJ0166142 科室：精神科 医生：余瑞高

测试结果

原始分：23 用时：02:52
标准分：23 用时预警：正常
重项预警：正常



诊断说明

社会支持较少，社会关系可能不良，影响身心健康，遭遇应激事件难以获得有效的帮助。受试者社会支持水平不足以帮助其去适应生活中的应激事件，需要适当的调整。

指导建议

在社会支持的整体体验上，您接受到的支持度偏低，建立一个有效的社会支持系统对您来说很有必要。

日常生活建议：

- 培养良好的人际关系，一段可信任的友谊、一个良好的家庭关系，这些都是我们可以人为获得的；
- 利用现有的人际关系资源“寻求支持”，有时候我们感到孤立无援，其实只是忽略了身边的人。适当地表现出自己脆弱的一面，可能还会给他人一种“被需要”的满足感，获得支持和帮助的同时，也拉近了彼此间的距离；
- 避免对社会支持的主观猜测，人是社会性动物，不可能独立完成所有事。有时候你帮我一次，我也帮你一次，这样的相处模式平等又温暖；
- 正确评价自我，以良好的心态去面对生活。

检查医生： 审核医生： 日期： 2025-04-05

(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。)