

抑郁症症状自评量表

PHQ-9量表 · 每日情绪监测辅助工具

使用说明：在过去的两周里，以下问题是否困扰着你？请根据实际情况选择。0=完全没有，1=有几天，2=一半以上天数，3=几乎每天。

基本信息

姓名（选填） _____

日期 _____

症状自评题目

题号	在过去的两周里，以下问题是否困扰着你？	0 完全没有	1 有几天	2 一半以上天数	3 几乎每天
1	做事时提不起劲或没有兴趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	感到心情低落、沮丧或绝望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	入睡困难、睡不安稳或睡眠过多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	感觉疲倦或没有活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	食欲不振或吃太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	觉得自己很糟或觉得自己很失败	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	无法集中精力做事，例如看报纸或看电视时	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	动作或说话速度缓慢，别人可以察觉到的程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

得分统计

总分（0-27分） _____

总分范围	抑郁程度	建议
0-4	无抑郁或极轻微	继续关注心理健康
5-9	轻度抑郁	可考虑自我调节或寻求支持
10-14	中度抑郁	建议咨询心理健康专业人士
15-19	中重度抑郁	强烈建议寻求专业帮助
20-27	重度抑郁	需要立即寻求专业干预

⚠️ 重要提示：

- 第9题（关于死亡或自伤念头）如果得分 ≥ 1 ，请务必认真对待自己的情绪，寻求信任的人或专业人士的帮助
- 如果感到危险或需要紧急帮助，请拨打心理援助热线或前往最近医院的急诊室
- 此量表仅供参考，不能替代专业诊断

📅 建议：每周填写一次，记录得分变化。如果得分持续较高或有第9题得分 ≥ 1 ，请寻求专业帮助。

来源：焦虑应对专项课程·抑郁症症状自评量表

制作：心理NLP工作室

注：此量表基于PHQ-9简化版本，仅供参考，不能替代专业诊断