

PHQ-9 心理健康/抑郁症问卷测试：

过去2周，下面描述的问题，在你生活中出现的频率。请选择适合你的情况：

		完全没有	有几天	超过一半	几乎每天
1	做事情提不起劲，不开心	0	1	2	3
2	感到压抑，抑郁，看不到希望	0	1	2	3
3	入睡困难，睡眠很浅，或睡觉太多	0	1	2	3
4	感到疲劳，没有力气	0	1	2	3
5	没有食欲，或者暴饮暴食	0	1	2	3
6	觉得自己不好，没有用，或者对自己很失望或者感到让家里人失望	0	1	2	3
7	无法集中注意力，比如看书或电视，记忆里下降	0	1	2	3
8	别人可以明显感觉到你走路或者讲话变慢，或者坐立不安，不断的动来动去	0	1	2	3
9	觉得生不如死，有自我伤害的想法	0	1	2	3
	总分：_____				
10	这些问题给你的工作，生活和人际交往带来了什么困难：	完全没有	一定程度	很多困难	非常困难

国际心理健康标准：

- 5-9分： 轻度抑郁 Mild
10-14: 中度抑郁 Moderate
15-19: 重度抑郁 Moderate Severe
20-27: 严重抑郁 Severe

本表格由专长催眠消除抑郁焦虑情绪的奥克兰快乐心理工作室翻译制作，网址：<http://happycoaching.co.nz/>