

## 抑郁及季节性情绪障碍个人清单 自我评估版本

这问卷可以帮助你决定是否应该去咨询医生有关于你是否有患抑郁症，或者是否有季节性情绪障碍，又或者是否应该考虑光疗，药物或心理治疗。此问卷不能用于自我诊断，但可帮助你评估特定的抑郁症状的严重程度和时间。此问卷只供你个人使用；但如果你的家人或朋友需要，可复印使用。请在每条问题的右则圈出你的答案并依照评分指引计算分数。

### 第一部分. 关于抑郁症的问题

在过去的一年里，你是否在一段长达至少 2 个星期的时间内，几乎每天都出现以下问题？  
(当然，如果你有数次这样的情况，亦在此列)

#### 在 2 个星期或更长时间内—

- |   |   |   |
|---|---|---|
| → 你有入睡或维持睡眠的困难，或者睡得太多的问题？                               | 是 | 否 |
| → 你感觉到困倦或者缺乏活力？   | 是 | 否 |
| → 你感觉到胃口差或者过度进食？又或者在无节食情况下，出现明显的体重增加或者减轻？               | 是 | 否 |
| → 你没有兴趣或缺乏乐趣去做事情？                                       | 是 | 否 |
| → 你感觉情绪低落，抑郁或者没有希望？                                     | 是 | 否 |
| → 你觉得自我感觉很差、或者你觉得自己是一个失败者、或觉得你令到你自己或你的家人失望？             | 是 | 否 |
| → 你有困难去集中精神做事情，例如阅读报纸或者看电视？                             | 是 | 否 |
| → 你因为烦躁或者坐立不安而令到你比平时更加多地不断地走来走去？或者相反：活动或者讲话太慢以致其它人都留意到？ | 是 | 否 |
| → 你过多地想起死亡或者你觉得自己最好死去，又或者有伤害自己的想法？                      | 是 | 否 |

以上问题你圈了多少个“是”？\_\_\_\_\_

### 第二部分. 你是否一个有“季节性”倾向的人

请为每项描述中选择一个数字去反映以下行为或感受随季节而改变的明显程度。(例如，你可能发觉冬天和夏天的睡眠时间有不同)

(0=没有改变， 1=轻微改变， 2=中度改变， 3=明显改变， 4=严重改变)

- |                        |   |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| 总睡眠时间的改变 (包括夜间睡眠和日间小睡) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 社交活动的改变 (包括朋友，家庭及同事)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 整体情绪或者整体自我良好感觉的变化      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 体重变化                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 胃口的变化 (包括食欲和食量)        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 活力程度的变化                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

你以上圈出的数字总和是多少？\_\_\_\_\_

第三部分. 对你而言, 哪一个月的表现最为“极端”, 请在以下行为或感受中圈出最合适的月份。如果没有特别突出的月份, 请圈“无”。你只需圈出比其它月份出现更为明显变化而且持续几年的月份。每项描述你可同时选几个月份。

A 组

我的情绪倾向于最差

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于吃得最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我的体重倾向增加最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于睡得最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于最缺乏活力

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我的社交活动倾向于最低水平

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

B 组

我的情绪倾向于最好

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于吃得最少

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我的体重倾向减少最多

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于睡得最少

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我倾向于最充满活力

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

我的社交活动倾向于最高水平

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

对以上的 A 组和 B 组, 你每个月圈的次数是多少?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 无

A 组 \_\_\_\_\_

B 组 \_\_\_\_\_

#### 第 4 部分: 更多有关在冬季可能发生的症状

与一年里的其它时期比较, 在冬季的月份里, 以下哪些症状 (如果有的话) 会出现?

我倾向于睡更长的时间 (包括日间小睡)	是	否
我倾向于在早上不愿起床	是	否
我倾向于在日间缺乏活力, 整天感觉到疲倦	是	否
整体而言, 我的情绪倾向于在傍晚要比早上差	是	否
我倾向于在下午短时期内出现情绪或活力的明显下降	是	否
我倾向于对甜食或淀粉质更加有渴求	是	否
我倾向于进食更多的甜食或淀粉质, 无论我是否有食欲	是	否
我倾向于对甜食更有渴求, 但大多发生在下午或者傍晚	是	否
我倾向于比夏天增加更多的体重	是	否

以上问题你圈了多少个“是”? \_\_\_\_\_

## 抑郁及季节性情绪障碍个人清单 自我评估版本

Michael Terman, PhD, and Janet B.W. Williams, DSW  
New York State Psychiatric Institute and  
Department of Psychiatry, Columbia University

### 解释指引

第一部分: 如果你圈了 5 个或者以上的问题, 你很可能患有需要寻求帮助的抑郁症。如果这些问题令到你觉得困扰或影响你的日常活动, 即使你圈了 1 个或者 2 个问题你亦可能需要咨询精神科医生、心理学家、社工或者其他精神卫生专业人士。你可能经历某些问题少于 2 个星期——如果这样, 你的问题很可能不属于抑郁症 (临床定义), 但仍然有可能严重到足以需要咨询治疗者和寻求可能的治疗。请参考第二, 三部分以确定这些问题是否为“季节性”。

第二部分: 如果你在第二部分的总分低于 6, 你属于“非季节性”的类别。你很大可能并未患有季节性情绪障碍。如果你在第一部分得分较高, 你仍然有可能患有需要精神卫生专业人士注意和指导的抑郁问题。

如果你在第二部分的得分在 7 到 11 之间, 你可能患有轻型的季节性情绪障碍, 这些季节性的改变是明显的并且可能是相当令人困扰的。如果你的得分为 12 或者更高, 季节性情绪障碍在临床上显著的可能性增加。但你仍然需要参考第三部分哪些月份的问题最为明显。

### 第三部分

在 A 组中, 患有秋季或冬季抑郁的人倾向于在开始于 9 月和 1 月之间的随后 3-5 个月内, 每个月的评分高于 4。在这些范围以外的月份的得分则倾向于“0”分或者接近“0”分。在 B 组中, 这些人倾向于在开始于 3 月和 6 月之间的随后 3-5 个月内, 每个月的评分高于 4。

在冬天和夏天得分方面, 有些人可能会表现为不同的形式。例如, 他们可能在夏天的时候感觉最差和社交活动最少, 特别是在 7 月和 8 月; 在这段时间, 他们可能吃得最少, 体重减轻最多和睡眠时间最短。在冬天, 他们可能感觉最好和社交活动最多, 并倾向于吃得最多, 体重增加最明显及睡眠时间最长。这些人可能患上季节性抑郁的“夏天”型。治疗建议将有别于冬天抑郁。

有些人在秋天和冬天的月份里在 A 组中得分相对高 (冬季抑郁), 但同时有某些“好”的和“坏”的月份分散在全年中。这样的模式可能提示冬季症状恶化而非清晰界限的季节性情绪障碍。对冬天症状的建议与冬季性季节性抑郁类似, 尽管他们可能需要额外的治疗。

有些人在冬天和夏天都经历抑郁, 但他们在春天和秋天则感觉良好。与冬季的表征比较, 他们的夏天抑郁通常不伴随睡眠过多和进食过度。这是季节性抑郁的特殊案例, 可能有需要针对夏天和冬天进行不同的治疗会比较合适。仅有冬季抑郁的人有时会在夏天的阴雨天气中突然出现维持数日的情绪低落和活力下降。在这段时期, 他们可能会因为短暂使用冬季性治疗方法而得到缓解。

### 第四部分

如果你有任何一项特殊的行为, 你可能在经历冬季症状, 并且治疗季节性情绪障碍的方法可能对这些症状有效, 无论你是否患有抑郁的情绪。你在第四部分的得分越高, 你越有可能患有冬季类型的季节性情绪障碍。然而, 冬季性抑郁可能没有这些症状, 甚至是有相反的症状, 例如睡眠时间和食欲减少。如果这样, 精神卫生专业人士可能会推荐一些并非专门为季节性情绪障碍而设计的治疗。

The Chinese Version was translated by Wing, Zhang and Mandy Yu,  
The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong

附注

如欲获得更多有关季节性情绪障碍和治疗法的资料，请查看环境治疗中心的网站 [www.cet.org](http://www.cet.org)。

Part 1 was adapted from the *Prime-MD Clinical Evaluation Guide*, developed by Robert L. Spitzer, MD, and Janet B.W. Williams, DSW, New York State Psychiatric Institute and Department of Psychiatry, Columbia University. Parts 2 and 3 were adapted from the Seasonal Pattern Assessment Questionnaire developed by Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, and Thomas A. Wehr, MD, National Institute of Mental Health. Preparation of the PIDS was sponsored in part by Grant MH42930 from the U.S. National Institute of Mental Health to the Research Foundation for Mental Hygiene, New York State Psychiatric Institute.

*Copyright © Center for Environmental Therapeutics, New York, New York. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Use and distribution by commercial parties is prohibited without authorization. January 2008 version.*