

抑鬱及季節性情緒障礙個人清單 自我評估版本

這問卷可以幫助你去決定是否應該去諮詢醫生有關於你是否有抑鬱症，或者是否有季節性情緒障礙，又或者是否應該考慮光療，藥物或心理治療。此問卷不能用於自我診斷，但可幫助你評估特定的抑鬱症狀的嚴重程度和時間。此問卷只供你個人使用；但如果你的家人或朋友需要，可複印使用。請在每條問題的右側圈出你的答案並依照評分指引計算分數。

第一部分. 關於抑鬱症的問題

在過去的一年裡，你是否在一段長達至少 2 個星期 的時間內，幾乎每天都出現以下問題？
(當然，如果你有數次這樣的情況，亦在此列)

在 2 個星期或更長時間內—

- | | | |
|---|---|---|
| → 你有入睡或維持睡眠的困難，或者睡得太多的問題？ | 是 | 否 |
| → 你感覺到困倦或者缺乏活力？ | 是 | 否 |
| → 你感覺到胃口差或者過度進食？又或者在無節食情況下，出現明顯的體重增加或者減輕？ | 是 | 否 |
| → 你沒有興趣或缺乏樂趣去做事情？ | 是 | 否 |
| → 你感覺情緒低落，抑鬱或者沒有希望？ | 是 | 否 |
| → 你覺得自我感覺很差、或者你覺得自己是一個失敗者、或覺得你令到你自己或你的家人失望？ | 是 | 否 |
| → 你有困難去集中精神做事情，例如閱讀報紙或者看電視？ | 是 | 否 |
| → 你因為煩躁或者坐立不安而令到你比平時更加多地不斷地踱來踱去？或者相反：活動或者講話太慢以致其他人都留意到？ | 是 | 否 |
| → 你過多地想起死亡或者你覺得自己最好死去，又或者有傷害自己的想法？ | 是 | 否 |

以上問題你圈了多少個“是”？_____

第二部分. 你是否一個有“季節性”傾向的人

請為每項描述中選擇一個數字去反映以下行為或感受隨季節而改變的明顯程度。(例如，你可能發覺冬天和夏天的睡眠時間有不同)

(0=沒有改變， 1=輕微改變， 2=中度改變， 3=明顯改變， 4=嚴重改變)

總睡眠時間的改變 (包括夜間睡眠和日間小睡)	0	1	2	3	4
社交活動的改變 (包括朋友，家庭及同事)	0	1	2	3	4
整體情緒或者整體自我良好感覺的變化	0	1	2	3	4
體重變化	0	1	2	3	4
胃口的變化 (包括食慾和食量)	0	1	2	3	4
活力程度的變化	0	1	2	3	4

你以上圈出的數字總和是多少？_____

第三部分. 對你而言, 哪一個月的表現最為“極端”, 請在以下行為或感受中圈出最合適的月份。如果沒有特別突出的月份, 請圈“無”。你只需圈出比其他月份出現更為明顯變化而且持續幾年的月份。每項描述你可同時選幾個月份。

A 組

我的情緒傾向於最差

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於吃得最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我的體重傾向增加最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於睡得最多

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於最缺乏活力

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我的社交活動傾向於最低水平

月份 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

B 組

我的情緒傾向於最好

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於吃得最少

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我的體重傾向減少最多

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於睡得最少

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我傾向於最充滿活力

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

我的社交活動傾向於最高水平

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

對以上的 A 組和 B 組, 你每個月圈的次數是多少?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 無

A 組 _____

B 組 _____

第 4 部分: 更多有關在冬季可能發生的症狀

與一年裏的其他時期比較, 在冬季的月份裏, 以下哪些症狀 (如果有的話) 會出現?

我傾向於睡更長的時間 (包括日間小睡)	是	否
我傾向於在早上不願起床	是	否
我傾向於在日間缺乏活力, 整天感覺到疲倦	是	否
整體而言, 我的情緒傾向於在傍晚要比早上差	是	否
我傾向於在下午短時期內出現情緒或活力的明顯下降	是	否
我傾向於對甜食或澱粉質更加有渴求	是	否
我傾向於進食更多的甜食或澱粉質, 無論我是否有食慾	是	否
我傾向於對甜食更有渴求, 但大多發生在下午或者傍晚	是	否
我傾向於比夏天增加更多的體重	是	否

以上問題你圈了多少個“是”? _____

抑鬱及季節性情緒障礙個人清單

自我評估版本

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

解釋指引

第一部分: 如果你圈了 5 個或者以上的問題, 你很可能患有需要尋求幫助的抑鬱症。如果這些問題令到你覺得困擾或影響你的日常活動, 即使你圈了 1 個或者 2 個問題你亦可能需要諮詢精神科醫生、心理學家、社工或者其他精神衛生專業人士。你可能經歷某些問題少於 2 個星期—如果這樣, 你的問題很可能不屬於抑鬱症 (臨床定義), 但仍然有可能嚴重到足以需要諮詢治療者和尋求可能的治療。請參考第二, 三部分以確定這些問題是否為“季節性”。

第二部分: 如果你在第二部分的總分低於 6, 你屬於“非季節性”的類別。你很大可能並未患有季節性情緒障礙。如果你在第二部分得分較高, 你仍然有可能患有需要精神衛生專業人士注意和指導的抑鬱問題。

如果你在第二部分的得分在 7 到 11 之間, 你可能患有輕型的季節性情緒障礙, 這些季節性的改變是明顯的並且可能是相當令人困擾的。如果你的得分為 12 或者更高, 季節性情緒障礙在臨床上顯著的可能性增加。但你仍然需要參考第三部分哪些月份的問題最為明顯。

第三部分

在 A 組中, 患有秋季或冬季抑鬱的人傾向於在開始於 9 月和 1 月之間的隨後 3-5 個月內, 每個月的評分高於 4。在這些範圍以外的月份的得分則傾向於“0”分或者接近“0”分。在 B 組中, 這些人傾向於在開始於 3 月和 6 月之間的隨後 3-5 個月內, 每個月的評分高於 4。

在冬天和夏天得分方面, 有些人可能會表現為不同的形式。例如, 他們可能在夏天的時候感覺最差和社交活動最少, 特別是在 7 月和 8 月; 在這段時間, 他們可能吃得最少, 體重減輕最多和睡眠時間最短。在冬天, 他們可能感覺最好和社交活動最多, 並傾向於吃得最多, 體重增加最明顯及睡眠時間最長。這些人可能患上季節性抑鬱的“夏天”型。治療建議將有別於冬天抑鬱。

有些人在秋天和冬天的月份裏在 A 組中得分相對高 (冬季抑鬱), 但同時有某些“好”的和“壞”的月份分散在全年中。這樣的模式可能提示冬季症狀惡化而非清晰界限的季節性情緒障礙。對冬天症狀的建議與冬季性季節性抑鬱類似, 儘管他們可能需要額外的治療。

有些人在冬天和夏天都經歷抑鬱, 但他們在春天和秋天則感覺良好。與冬季的表徵比較, 他們的夏天抑鬱通常不伴隨睡眠過多和進食過度。這是季節性抑鬱的特殊案例, 可能有需要針對夏天和冬天進行不同的治療會比較合適。僅有冬季抑鬱的人有時會在夏天的陰雨天氣中突然出現維持數日的情緒低落和活力下降。在這段時期, 他們可能會因為短暫使用冬季性治療方法而得到緩解。

第四部分

如果你有任何一項特殊的行為, 你可能在經歷冬季症狀, 並且治療季節性情緒障礙的方法可能對這些症狀有效, 無論你是否患有抑鬱的情緒。你在第四部分的得分越高, 你越有可能患有冬季類型的季節性情緒障礙。然而, 冬季性抑鬱可能沒有這些症狀, 甚至是有相反的症狀, 例如睡眠時間和食欲減少。如果這樣, 精神衛生專業人士可能會推薦一些並非專門為季節性情緒障礙而設計的治療。

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

附註

如欲獲得更多有關季節性情緒障礙和治療法的資料，請查看環境治療中心的網站 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.