

杭州五云山医院心理卫生中心

患者健康问卷抑郁症状群量表(PHQ-9)

姓名： 测试人员

性别： 男

年龄： 26

身份证号： 130302199805221695

开单医生： 开单

开单时间： 2024-09-20 15:00:46

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	22	22	重度†	2.0±1.0

正常 轻度 中度 重度

测评结果：

重度抑郁症状，请结合临床。表现为长期或持续性情绪低落，丧失愉快体验，对事情无法产生兴趣，不能感受到快乐，甚至连强颜欢笑也无法做到。经常的产生对自己的不满意感，觉得自己一无是处，也为过去的事情而后悔内疚自责，甚至产生强烈的罪恶感，为此痛恨自己，认为自己应该受到惩罚，还可能产生自杀观念，甚至出现自杀行为；经常哭泣或无声流泪，甚至欲哭无泪。睡眠差，常难以入睡，并早醒不能再入睡；食欲低下，甚至食欲全无。每天吃饭如同完成一项艰巨的任务一般；性欲明显减退，身体有疲劳感，以致不能做任何事情；大脑思考问题迟缓艰难，不能对小事情做出决定，进一步加重了无价值感及绝望感。

医疗建议：

请您前往医院精神卫生科或临床心理科做进一步的评估确诊，明确原因/病情。根据医生用药处方，规范服药，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。尽可能坚持一段时间的心理治疗或非药物治疗（重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等），当您的情绪状态恢复以后，您的生活和工作学习状态都会慢慢恢复到常规的状态。

日常建议：

- 不要给自己确立很难达到的目标，正视自己的病情，不要对事情大包大揽。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免完不成工作而心灰意冷。
- 多参加社会交往或团建活动，寻求友谊和支持。情绪低落是一种很普遍的现象，许多人都会予以理解。努力和朋友保持联系，向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多，因为人们会不自觉地在学习如何有效地表达自己的需要和感情，感到更能控制自己的生活，这种感觉可以避免抑郁情绪的产生，也可预防抑郁症的复发。
- 参加体育锻炼活动。锻炼时人体呼吸发生变化，需要集中注意力躲避障碍物，人体感到疲乏以及肌肉酸痛等，都会使患者转移抑郁思维，提高自信心。
- 抑郁情绪状态时多参加一些文娱活动。比如郊游、唱歌、跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。
- 学会冥想。当我们处于焦虑状态时，可以借助冥想音乐引导自己进行轻松美好的想象状态，便能化解焦虑与不安。闭上眼睛，在脑海中构想此时自己身处优美恬静的环境，在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，您光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着您的面颊……暂时忘记一切的您，仿佛融入其中、身临其境，很是惬意。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准