

自我报告摘要 (SIGH-SAD-SA 2008)

日期 ____ / ____ / ____

在以下的问题中，请在每组的句子中圈出一个最能描述你过去一周的句子，并将评分填写在左侧列中（A组或B组）。如果你在过去几天里的情况有所改变，请圈出最能描述你今天的句子。在你选择每组句子之前，请阅读所有的选项，以确保你选择最准确的句子。

A组 评分	B组 评分	
评分: <input type="checkbox"/>		<p>在过去的一星期内...</p> <p>问题 1</p> <p>0 - 我没有感到情绪低落或抑郁。 1 - 我觉得有点情绪低落或抑郁。 2 - 我觉得相当情绪低落或抑郁。 3 - 我感觉和看起来很抑郁（或其它人都这样说过）。 4 - 我只能想到自己有多低落或抑郁，而无法思考其它事。</p>
评分: <input type="checkbox"/>		<p>问题 2</p> <p>0 - 我一直保持忙碌，并且对自己所做的事情感到兴趣 1 - 我对以前惯常感兴趣做的事情稍为失去了兴趣 2 - 我肯定对以前惯常感兴趣做的事情完全不感兴趣，我必须推动自己才能去做这些事情。 3 - 因为我觉得很糟糕，所以我没有做太多事情。 4 - 我几乎不能做任何事情-大多数日子我只能呆坐或睡觉。</p>
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>注: 当句子中指“正常”的时候，意思是指当你的感觉不错，或接近不错。</p> <p>问题 3</p> <p>0 - 我对与其它人的交往如常地感到兴趣。 1 - 我仍然与其它人有交往，但兴趣减少了。 2 - 我在社交场合中与人减少了交往。 3 - 我在家里或在工作上很少与其它人有交往。 4 - 我在家里或在工作上已经变得相当孤癖。</p>
评分: <input type="checkbox"/>		<p>问题 4</p> <p>(这个问题是关于你对性的兴趣，而不是你实际的性行为。)</p> <p>0 - 我对性的兴趣与我有抑郁以前大致上相同或好过正常。 1 - 对比起我有抑郁以前，我对性减少了兴趣。 2 - 对比起我有抑郁以前，我对性很不感兴趣。</p>

The SIGH-SAD Self-Assessment version (SIGH-SAD-SA) is based on a self-rated depression inventory (SIGH-SAD-SR) developed by J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., and M. Terman, Ph.D. In turn, the SIGH-SAD-SR was based on the Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD), by J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. The work was supported in part by BRSG Grant 903-E759S from the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., and the U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Use and distribution by commercial parties is prohibited. The PDF is downloadable free of charge from www.cet.org. 1/08 version.

评分: <input type="checkbox"/>		<p>紧记：“正常”是指当你的感觉不错的时候</p> <p>问题 5</p> <p>0 - 我的食欲一直正常或好过正常。</p> <p>1 - 我的食欲比正常较低，但仍不需要别人督促下进食。</p> <p>2 - 我的食欲很低，除非在别人督促下我才会定时进食。</p>
评分: <input type="checkbox"/>		<p>问题 6</p> <p>(如果你因节食而有减轻体重或假若体重曾在你抑郁时增加但现时已回复原本的体重，请在这条问题圈“0”。)</p> <p>0 - 我不认为自从我抑郁以来有减轻体重，或者假若我有减轻体重，我已经开始增加回来。</p> <p>1 - 我的体重或许减轻了一些(而仍未回复以前的体重)，因为我不想进食。</p> <p>2 - 我的体重肯定减轻了(而仍未回复以前的体重)，因为我不想进食。</p>
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>问题 7</p> <p>0 - 在过去一星期内，我没有增加体重而超过了我正常体重的水平。</p> <p>1 - 在过去一星期内，我可能增加了体重(2磅或以上，即相当于1公斤或以上)，而我目前的体重高于我正常的水平。</p> <p>2 - 在过去一星期内，我肯定增加了体重(2磅或以上，即相当于1公斤或以上)，而我目前的体重高于我正常的水平。</p>
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>问题 8</p> <p>(这个问题是关于你的胃口，而不是你真正的食量。)</p> <p>0 - 我的胃口一直是正常或少于正常。</p> <p>1 - 我比平常想要吃多一点。</p> <p>2 - 我比平常想要吃得多一些。</p> <p>3 - 我比平常想要吃得更多。</p>
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>问题 9</p> <p>(这个问题关于你实际的食量。)</p> <p>0 - 我没有吃得多于平常。</p> <p>1 - 我比较平常吃得多一点。</p> <p>2 - 我比较平常吃得显著多了。</p> <p>3 - 我比较平常吃得很多。</p>
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>问题 10</p> <p>0 - 我并没有渴求或者进食比我平常多的甜食或淀粉质。</p> <p>1 - 我渴求或者进食比平常多一点的甜食或淀粉质。</p> <p>2 - 我渴求或者进食比平常较多的甜食或淀粉质。</p> <p>3 - 我对甜食或淀粉质有一种不能压制的渴求。</p>
评分: <input type="checkbox"/>		<p>问题 11</p> <p>0 - 我晚上入睡时没有任何困难。</p> <p>1 - 有几个晚上，我花了超过半小时才能入睡。</p> <p>2 - 每一个晚上，我都有入睡的困难。</p>

评分: <input type="checkbox"/>		问题 12 0 - 我在半夜中 没有 醒来，或者如果需要去洗手间，我很快便能再入睡。 1 - 我夜间的睡眠一直不安宁和受到困扰。 2 - 当我夜间醒来，就不能再入睡了，或者我在半夜会睡不着而要起床(不是只去洗手间)。
评分: <input type="checkbox"/>		问题 13 0 - 在早上，我会睡过头一点或在适当的时间起床。 1 - 在清晨时分，我很早醒来，但是我可以再入睡。 2 - 在清晨时分，我很早醒来，而又不能再入睡，特别是如果我已经落了起床。
	评分: <input type="checkbox"/>	紧记：“正常”是指当你的感觉不错的时候 问题 14 当我感觉不错的时候，我通常每天睡大约 _____ 小时，包括小睡时间。 0 - 我现在的睡眠时间不会超过我感觉正常的时候。 1 - 对比我感觉正常的时候，我现在多睡了最少一小时。 2 - 对比我感觉正常的时候，我现在多睡了最少二小时。 3 - 对比我感觉正常的时候，我现在多睡了最少三小时。 4 - 对比我感觉正常的时候，我现在多睡了最少四小时。
		问题 15 0 - 我 没有 感到四肢，背部或头部沉重。 1 - 有一些时候我感到四肢，背部或头部沉重。 2 - 有很多时候我感到四肢，背部或头部沉重。
		问题 16 0 - 我 没有 对背痛、头痛或肌肉的疼痛感到困扰。 1 - 有一些时候我对背痛、头痛或肌肉的疼痛感到困扰。 2 - 有很多时候我对背痛、头痛或肌肉的疼痛感到困扰。
问题 15-17 的总评分: <input type="checkbox"/> 见以下的指示:	问题 17 评分: <input type="checkbox"/>	紧记：“正常”是指当你的感觉不错的时候 问题 17 0 - 我 没有 感觉到多于平常的疲倦。 1 - 我比正常时感到略为多了点疲倦。 2 - 我比正常时每日多至少几个小时感到疲倦。 3 - 我每天多数时间都感到疲倦。 4 - 我每一刻都感到疲倦。
要找出你的“总评分”，首先确定在 15, 16 和 17 的哪条问题中评分最高。如果你的最高评分是“2”，请输入你的总评分为“1”。如果最高评分为问题 17 的“3”或“4”，请输入你的总评分为“2”。否则，你只需输入最高的未修正的评分，“0”，“1”或“2”。		

评分: <input type="checkbox"/>		问题 18 0- 我 没有 感到情绪低落或者感到失败、或者令其它人感到失望、或对自己以往所做的事感到内疚。 1- 我一直觉得像失败者，或者令其它人感到失望。 2- 我一直觉得很内疚或想起很多自己做过的坏事，或者自己做过的错事。 3- 我相信自己的抑郁情绪是对于自己做错事的一种惩罚。 4- 我听到声音指责自己做了坏事，或者看到一些可怕的影像，但别人说其实并不存在的。												
评分: <input type="checkbox"/>		问题 19 0- 我 没有 任何死亡、伤害或杀死自己的思想，或者认为自己不值得活着。 1- 我感到自己不值得活着，或者认为自己死了比较好。 2- 我有想过自己死亡或者死了比较好。 3- 我曾想过自杀，或做一些伤害自己的事。 4- 我曾试图自杀。												
评分: <input type="checkbox"/>		问题 20 0- 我 没有 感到特别紧张或烦躁，或担心。 1- 我觉得有些紧张或烦躁。 2- 我担心一些通常我不会担心的琐事，或者我一直过于紧张或烦躁。 3- 其它人也察觉到我看起来或感觉紧张、焦虑、或恐惧。 4- 我所有的时间都感到紧张、焦虑、或害怕。												
		请选出在过去一星期内困扰到你的身体症状: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">___ 口乾</td> <td style="width: 33%;">___ 抽筋</td> <td style="width: 33%;">___ 气促</td> </tr> <tr> <td>___ 胃气</td> <td>___ 打嗝</td> <td>___ 叹气</td> </tr> <tr> <td>___ 消化不良</td> <td>___ 心悸</td> <td>___ 尿频</td> </tr> <tr> <td>___ 腹泻</td> <td>___ 头痛</td> <td>___ 出汗</td> </tr> </table>	___ 口乾	___ 抽筋	___ 气促	___ 胃气	___ 打嗝	___ 叹气	___ 消化不良	___ 心悸	___ 尿频	___ 腹泻	___ 头痛	___ 出汗
___ 口乾	___ 抽筋	___ 气促												
___ 胃气	___ 打嗝	___ 叹气												
___ 消化不良	___ 心悸	___ 尿频												
___ 腹泻	___ 头痛	___ 出汗												
评分: <input type="checkbox"/>		问题 21 参考上述身体症状： 0- 我没有任何上述的症状。 1- 总而言之，这些症状只有稍微困扰我。 2- 总而言之，这些症状有一定程度困扰我。 3- 总而言之，这些症状很困扰到我。 4- 总而言之，这些症状一直令我难于过日常生活。												
评分: <input type="checkbox"/>		问题 22 0- 我没有想太多关于自己的身体健康状况。 1- 我一直为自己目前或变化中的身体疾病而担心。 2- 我花了大部分的时间来担心自己的身体健康。 3- 我经常抱怨自己身体上的感觉，或者要求很多的帮助。 4- 即使医生告诉我没有身体疾病，但我仍肯定自己有身体疾病。 在这个星期内你有没有明确的的医疗问题？如果有，请说明： <hr/> 在这个星期内你有没有服用任何的药物？如果有，请说明： <hr/>												

评分: <input type="checkbox"/>		<p>紧记：“正常”是指当你的感觉不错的时候。</p> <p>问题 23</p> <p>0 - 我说话和思考的速度很正常。</p> <p>1 - 我说话和身体活动比平常略为放慢，或者我的思考速度稍微慢了一些，而令我比较难集中注意力。</p> <p>2 - 我身体活动、说话或思考比平常有点减慢，而且其它人也注意到这一点。</p> <p>3 - 我的身体活动明显减慢，说话或思考速度缓慢到令我很难与其它人交谈。</p> <p>4 - 我的身体活动大大减慢，说话或思考速度慢致令我自己很难去思考或说话。</p>	
评分: <input type="checkbox"/>		<p>问题 24</p> <p>0 - 我没有感到烦躁或坐立不安。</p> <p>1 - 我感到有点不安，或者不时要玩弄自己的手、头发、或其它东西。</p> <p>2 - 我一直感到很不安，或经常要玩弄自己的手、头发、或其它东西。</p> <p>3 - 我对安静地坐着感到很困难，很多时候我需要不停地走动。</p> <p>4 - 我不能安静地坐着，几乎所有的时间都在紧握自己的手、咬自己的指甲、拉自己的头发、或咬自己的嘴唇。</p>	
		<p>在以下的问题中，“下降”是指暂时性的情绪或精力下降而当日你可以恢复原状或至少恢复部分。</p> <p>0 - 在下午或晚上的时候，我通常没有感到心情或精力的下降。</p> <p>1 - 在下午或晚上的时候，我的心情或精力都有所下降。</p> <p>如果你在上述的问题圈了“1”，请同时明确说明：</p> <p>0 - 一旦这下降感发生，通常要持续到上床时间。</p> <p>1 - 通常我在上床时间至少一小时前再没有这下降感。</p>	
	评分: <input type="checkbox"/>	<p>问题 25</p> <p>请圈出最能描述你的下降感经验的句子：</p> <p>0 - 我并没有这样的下降感，或这下降感不会维持到我的上床时间。</p> <p>1 - 通常这暂时性的下降感是轻微的。</p> <p>2 - 通常这暂时性的下降感是中等强度的。</p> <p>3 - 通常这暂时性的下降感是严重的。</p>	
A 组的 总评分: <input type="text"/>	B 组的 总评分: <input type="text"/>	全部的评分(A+B): <input type="text"/>	<p>在左边的空白位置，把你在 A 组的评分加起(列 1)和 B 组(列 2)，然后全部的评分(A 组和 B 组的总和)。</p>

解释和你的问卷结果代表 SIGH-SAD-SA

以下的部分，请使用左边的方格写出你在问卷中相关的评分，然后细想符合你的答案解释和建议。如果你的评分不在指定的范围中，请略过该节然后继续下面的部分。例如，在前三节你的总评分高于 4，请留空位置然后跳去找出适用于你的空格。

总评分 = 0 to 4 ↓	问题 1 评分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: 你现在没有抑郁症的问题。 ▪ Q1 = 2 to 3: 你描述情绪低落，但是并没有太多惯常的抑郁症的症状。下星期再填写这问卷，希望这是暂时性的。 ▪ Q1 = 4: 尽管你没有太多的临床抑郁症的症状，你仍描述自己情绪非常低落。你应该密切地向与你身边接近的别人表达你的情绪。如果这感觉仍持续着，你应该寻求找医生的协助检查。
总评分 = 0 to 4 ↓	问题 2 评分 = 2 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 或 3: 尽管你没有太多的临床抑郁症症状，你仍描述对活动失去兴趣或减少了活动。下星期再填写这问题，希望这是暂时性的。 ▪ Q2 = 4: 尽管你没有太多的临床抑郁症症状，你仍描述自己对平常的活动失去兴趣或减少了活动。希望这只是暂时性的，但你应该密切地向你与身边亲近的别人表达你的情绪。如果这感觉仍持续着，你应该寻求找医生的协助检查。
总评分 = 0 to 4 ↓	问题 19 评分 = 1 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 or 2: 如果你未有抑郁的感觉，但你仍描述有死亡或自杀的想法，这是比较罕见但仍是有可能的。你可到这些网站寻求帮助*，这个服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。 ▪ Q19 = 3 or 4: 虽然自杀的意图通常不会伴随着轻微的抑郁症，但你仍然描述有自杀的意图，这是有可能发生的。如果你现正考虑自杀，请尝试告诉你比较接近的人这个想法及到最近的急症室或拨打紧急电话求助*。你可到这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。
总评分 = 5 to 10 ↓	问题 1 评分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的评分显示你正在有一些比较轻微的抑郁症的症状，希望这些症状是暂时性的，但你应该向你身边亲近的人表达你的情绪。如果这感觉仍持续着，你应该寻求医生的协助。 ▪ Q1 = 0: 抑郁症的主要症状是情绪低落，但是你的评分描述你的情绪是正常的。有可能你的症状是由于其它的问题引致的如身体或睡眠疾病。
总评分 = 5 to 10 ↓	问题 19 评分 = 1 to 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 or 2: 除了你描述的轻微抑郁症外，你也描述有死亡或自杀的想法，虽然自杀的想法通常不会伴随着轻微抑郁症，但你仍然描述有自杀的意图，这是有可能发生的。你可到这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。 ▪ Q19 = 3 or 4: 除了你描述的轻微抑郁症外，你也描述有死亡或自杀的意图，虽然自杀的意图通常不会伴随着轻微抑郁症，但你仍然描述有自杀的意图，这是有可能发生的。如果你现正考虑自杀，请尝试告诉你比较接近的人这个想法及到最近的急症室或拨打紧急电话求助*。察看这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。

总评分 = 11 to 19 ↓	问题 19 评分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的评分显示你现在有一些中等程度的抑郁症的症状，如果你仍未告诉其它人，你应该向你身边亲近的人表达你的情绪。如果症状持续两星期，你可能需要医生的关注。 ▪ Q19 = 1 or 2: 你描述有死亡或自杀的思想，你应该寻找医生的帮助，这是非常重要的。尝试向你身边亲近的人表达你的情绪同时你可到这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。 ▪ Q19 = 3 or 4: 你同时描述有自杀的意图，及时寻求医生的帮助是非常重要的。如果你现正打算自杀，请尝试告诉与你比较接近的人这个想法及到最近的急症室或拨打紧急电话求助*。你可到这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。
总评分 = 20 或以上 ↓	问题 19 评分 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你的评分显示你现在有显著的临床抑郁症的症状，如果你仍未告诉其它人，你应该向你身边亲近的人表达你的情绪，如果症状持续多于一星期，你可能需要医生的帮助。 ▪ Q19 = 1 or 2: 你同时描述有死亡或自杀的想法，寻找医生的帮助是非常重要的。尝试向你身边亲近的人表达你的情绪及你可到这些网站寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。 ▪ Q19 = 3 or 4: 你同时描述有自杀的意图，及时寻求医生的帮助是非常重要的。如果你现正打算自杀，请尝试告诉与你比较接近的人这个想法及到最近的急症室或拨打紧急电话求助*。你可到这些网站*寻求帮助，这些服务是免费及保密的。请记住这份问卷的设计只是帮助你辨识问题，但是你必须采取进一步的求助方法来解决这个问题。
总评分 = 10 to 15 ↓	B 组评分 = 10 或以上 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述了一系列的症状包括疲劳、睡得太多和对食物的病态渴求，即使你没有抑郁的情绪，这仍是相当严重的。晨光治疗也许可以对你有帮助。
问题 11 评分 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述每晚都有入睡的困难，虽然这类失眠是可以伴随着抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类失眠的状况是非常令人烦恼的。睡眠问题可由很多不同原因引起的，希望这状况是暂时性的，如果症状持续，你可能需要向你的医生报告。
问题 12 评分 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述每晚会在夜间醒来（不单只是去洗手间），虽然这类失眠抑郁症是可以伴随着这类失眠抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类失眠的状况是非常令人烦恼的。睡眠问题可由很多不同原因引起的，希望这状况是暂时性，如果症状持续，你可能需要向你的医生报告。
问题 13 评分 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述自己太早醒来而又不能再入睡，虽然这类失眠是可以伴随着抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类失眠的状况是非常令人烦恼的。睡眠问题可由很多不同原因引起的，希望这状况是暂时性，如果症状持续，你可能需要向你的医生报告。
问题 18 评分 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 你描述自己听到声音指责自己做的坏事，或者看到一些别人说其实并不存在的可怕事。纵使这状况是暂时性或不太常出现，你需要寻求医生的协助。

问题 20 评分 = 3 or 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己感觉紧张，焦虑，或害怕，虽然这类感觉是可以伴随着抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类感觉是非常令人烦恼的。希望这状况是暂时性，如果症状持续，你需要寻求医生的协助。
问题 21 评分 = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述一些身体的症状令你无法正常运作，如果这些症状不能很快地过去，你需要向你的医生报告。
问题 23 评分 = 3 or 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己的身体活动、说话或思想大大减慢，虽然这类感觉是可以伴随着抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类感觉是非常令人烦恼的，你需要向你的医生报告。
问题 24 评分 = 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 你描述自己不能静止地坐着，或表现得非常紧张，虽然这类感觉是可以伴随着抑郁症，但纵使没有抑郁症，这类感觉是非常令人烦恼的，你需要向你的医生报告。

* 各地求助电话以及相关的网站:

香港: 请拨打 23820000(生命热线)或者 28960000(香港撒玛利亚防止自杀会); 相关网站:
<http://www.sps.org.hk/> 或者 <http://www.samaritans.org.hk/>

中国大陆: 请拨打 800-810-1117; 相关网站: <http://www.crisis.org.cn/Public/PublicMain.aspx>

台湾: 请拨打 0800-788-995(自杀防治咨询安心专线)或者 1995(生命线专线), 相关网站:
<http://www.life1995.org.tw/> 或者 <http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/center/index.jsp>

新加坡: 请拨打 1800-221-4444; 相关网站: www.samaritans.org.sg

马来西亚: 请拨打 03-79568144 or 03-79568145 (防止自杀协会 Befrienders); 相关网站:
<http://www.befrienders.org.my/about.html>

Development team: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Copyright ©2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Distribution by commercial parties prohibited. January 2008 version.