

测量是否抑郁用哪个量表比较准确...SDS自评量表对于男性来测试是否有抑郁症合适吗-股识吧

一、抑郁症自测

把抑郁症的基本症状给你说说吧，不一定找具体的某个抑郁症的自测表了。抑郁症患者多表现情绪低落、沮丧，对日常生活毫无兴趣，表情悲伤甚至哭泣。也有一些患者自己感到身心憔悴，筋疲力尽，没有悲伤，也不会哭，而是一种麻木无情的感觉。思维活动缓慢，谈话声音低微，自认无精力来思考问题，注意力也难以集中。有的诉说记忆力差。对自己评价过低，觉得自己很渺小，毫无成就，可能还会有错误或过失。严重者可有这样那样的罪恶感，应受到国家的惩处，可由此导致自杀企图或行为，应引起警惕。有的患者不一定有自罪感，而是感到经济困难，家中一贫如洗，难以度日（称作贫穷妄想）。也有的担心自己会患某种不治之症，活不了多长时间，要与家人死别（这称疾病妄想）。在行动方面，患者表现无工作能力，难以振作起来。没有主动性，做什么事也无信心，称自己是一具“行尸走肉”，不如死了痛快。此外，睡眠早醒，入睡困难，食欲不振，体重下降，性欲减退等症状也较常见。

二、如何判断有没有抑郁症

- 1、首先，出现烦躁、身体不适、严重失眠等症状，且经过检查尚未发现器质性病变，就需要到医院精神科做检查，看是不是患了抑郁症。
- 2、其次，不要排斥抑郁症这个字眼，其实80%的成年人都患有不同程度的抑郁症，只是症状不同而已。
- 3、如果诊断为抑郁症，一定要坚持服药，因为只有服药才可以迅速改善状态，恢复睡眠，避免自杀等恶性事故发生。
- 4、一定要树立活下去的信念，要珍惜生命，珍惜家人对你的关爱。
- 5、每日坚持运动2小时，改善体质，增强自信。
- 6、学会减轻精神压力，每个月到郊外游玩一次，平时可通过SPA等方式减压。
- 7、家人和朋友要关爱患病的人。

三、怎么样检测有没有得抑郁症?

说句实在话，我很不可以理解，为什么有人会如此回答，这样做是不是有点违背测量原则呢？我建议不要自己为自己诊断心理疾病，因为这样做会对自己造成很大的心理创伤，因为正常的情况下，很难分清是心理疾病还是心理冲突，这一点必须求助心理咨询师，同样量表的适用，不可滥用，因为没有接受训练的人无法正确解释量表。

四、怎么样才能知道自己有没有抑郁症？

支持一下感觉挺不错的

五、怎么样才能知道自己有没有抑郁症？

想要知道是否有抑郁症或是否严重，一是可以去医院做心里检查确诊，二是可以自查，自查的方法如下：可以做一个《SCL-90症状自评量表》，就可以知道自己是否有抑郁症，量表是有信度和效度的，测量的结果是可信的，量表网上有下载的。也可以对照一下抑郁症的症状，如果有下面的症状，同时有三个月以上，才可能是有抑郁症。

抑郁症的症状主要是以下几方面：1、情感低落：常表现为愁眉不展，心烦意乱，自我评价过低，自责或有内疚感，对前途悲观失望，反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为，情感低落有昼重夜轻的特点。

2、思维缓慢：思维迟缓、联想困难，自觉思考能力下降，对刺激反应迟钝，注意力集中困难，记忆力减退。

3、言语动作减少与迟缓：言语少、声音低，经常独坐一处不与他人交往，爱好和生活乐趣丧失，精力减退、疲乏，走路时行动缓慢，严重时可达到不吃不喝、不动的抑郁性木僵的程度。

4、此外，抑郁发作时还可出现恶心、心悸、胸闷、出汗等躯体症状，男性患者可出现阳痿，女性患者则出现性感缺失或闭经。

同时，还可有失眠、早醒或睡眠过多、食欲降低、体重明显减轻等症状。

六、请问有什么网站或者软件可以比较准确地测试自己网络的上/下行速率呢，特别是上行速率.谢谢

推荐软件TrayMeter，测试网速的另：找网站测网速，只是显示你访问那个网站服务器的速度，不是你计算机的本身网络速度

七、考试焦虑量表TAI和TAS有什么区别？测量中国大学生的考试焦虑情况用哪个比较好、是不是都能用？

支持一下感觉挺不错的

八、SDS自评量表对于男性来测试是否有抑郁症合适吗

SDS属于自评量表，换句话说就是自己测评的量表，很简单便捷。

但问题在于SDS主要用于直观地反映抑郁患者的主观感受，也就是说它最终分数表达的是你个人主观上的抑郁感受，在这方面来说是很不错的量表。

但问题在于抑郁情绪未必是抑郁症，抑郁倾向也未必是抑郁症，我们每个人都会在某个时候因为某次困扰出现抑郁症状或者抑郁情绪，这太正常不过了。

而抑郁症的确诊需要临床观察并结合抑郁程度、时间长短、是否泛化等等才能做出，而自己仅通过SDS就做出自我诊断往往过于主观，这是不可取的。

总结：SDS可以很便捷的反应主观抑郁情绪感受，但用来测试是否有抑郁症不合适。

据我的经验，只要你在某个阶段感觉情绪很不好，特别是在学业、工作等方面存在持续性的压力的时候，几乎SDS肯定会高分，但这还远远不能认定抑郁症。

抑郁症属于严重性的心理障碍甚至心理疾病了，需要专业的心理帮助；

而抑郁情绪则是人人都会经历的正常情绪，往往自我调整就会有很好效果。

九、怎么测自己有没有抑郁症

你需要找证据证明你有没有得抑郁症，如果你不能证明你没得抑郁症，就说明你得了抑郁症

参考文档

[下载：测量是否抑郁用哪个量表比较准确.pdf](#)

[《持仓多久股票分红不缴税了》](#)

[《中信证券卖了股票多久能提现》](#)

[《巴奴火锅多久股票上市》](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《联科科技股票中签后多久不能卖》](#)

[下载：测量是否抑郁用哪个量表比较准确.doc](#)

[更多关于《测量是否抑郁用哪个量表比较准确》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/19374487.html>