

焦虑自评量表(SAS)

姓名性别年龄

填表注意事项：下面有二十条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据您最近一星期的实际感觉，在适当的方格里划一个勾，每一条文字后有四个方格，表示：A 没有或很少时间；B 少部分时间；C 相当多时间；D 绝大部分或全部时间。E 由工作人员评定。

- | | A | B | C | D | E |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我觉得比平时容易紧张和着急 | | | | | |
| 2. 我无缘无故地感到害怕 | | | | | |
| 3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐 | | | | | |
| 4. 我觉得我可能将要发疯 | | | | | |
| 5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸 | | | | | |
| 6. 我手脚发抖打颤 | | | | | |
| 7. 我因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼 | | | | | |
| 8. 我感觉容易衰弱和疲乏 | | | | | |
| 9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着 | | | | | |
| 10. 我觉得心跳得很快 | | | | | |
| 11. 我因为一阵阵头晕而苦恼 | | | | | |
| 12. 我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的 | | | | | |
| 13. 我呼气吸气都感到很容易 | | | | | |
| 14. 我的手脚麻木和刺痛 | | | | | |
| 15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼 | | | | | |
| 16. 我常常要小便 | | | | | |
| 17. 我的手常常是干燥温暖的 | | | | | |
| 18. 我脸红发热 | | | | | |
| 19. 我容易入睡，并且一夜睡得很好 | | | | | |
| 20. 我做恶梦 | | | | | |