

在线测评系统

报告编号：2024057936



企业logo图

后台设置上传

# 抑郁症测试题SDS 20题

Online Talent Assessment System

姓名：薛一梅

电话：13699997788

日期：2024年04月29日

## ■ 测试介绍

抑郁症测试题国际标准版本是目前最为通用和广泛采用的抑郁症测试题，原本测试题有30个，经过分析和精简后为20题，作为自认为可能有抑郁症的朋友做测试，但是不能作为治疗依据。请参考而定。

## ■ 阅读建议

- 1、测评报告应该由具备心理学知识的专业人士解读分析，测评结果仅作为了解测试人的辅助材料，仍需结合实际情况再做进一步分析。不可凭借测试结果做出绝对定论。
- 2、测评结果具有一定的时效性，随着时间和、经历和心情的变化，测试结果也会存在差异，测试结果仅能代表当下。

## ■ 保密声明

- 1、本测试报告包含有测试人的隐私信息，或测试主办方的商业机密，阅读权限仅限于测试人本人和测试主办方，未经测试人和测试主办方的书面许可，不得向第三方透露和传播。
- 2、测试主办方在未获取测试人许可前，不得将该测试报告公开展示，不得上传至互联网（包括但不限于论坛、微博、自媒体、QQ群等）。
- 3、保密声明和本测试报告正文为完整一体，当本测试报告被打印，展示、出具或以其他形式使用，即表明接触者已经审阅、并理解和同意上述所有条款规定。

# 测评解读 ▶▶

测试得分：**48** (满分100)

您的测试结果：**正常水平**

抑郁症是一种常见的心理障碍，对个体的生活质量、身心健康和社交功能都会带来严重影响。

面对抑郁症，以下是一些可以尝试的建议：

## Ø 寻求专业帮助

首先最重要的是寻找专业的心理咨询、或精神科医生进行咨询和评估。

## Ø 保持积极生活方式

规律作息，保证充足的睡眠，合理饮食，适度运动，这些都助于改善情绪。特别是有氧运动，如跑步、游泳、瑜伽等已被证明对缓解抑郁症状有益。

## Ø 建立社会支持系统

与亲朋好友分享你的感受，不要独自承受痛苦。同时，加入抑郁症互助小组也是很好的选择，可以让你知道你并不孤单，并从他人的经验中获取力量和鼓励。

## Ø 自我调适

学习并实践压力管理技巧，比如冥想、深呼吸、正念训练等，有助于调整心态，减轻抑郁症状。

## Ø 兴趣爱好

发掘和培养自己的兴趣爱好，让生活充满乐趣和目标感，有助于提升自我价值感和生活质量。

## Ø 避免刺激性物质

避免过量摄入咖啡因以及酒精等可能加重抑郁症状的物质。

请注意，每个人的情况不同，以上建议并非一蹴而就，而是需要持续的努力和时间。关键在于及时寻求专业帮助，并积极配合。请务必耐心对待自己，给自己足够的时间恢复。

# 测评附录 ▶▶

## 被试信息

姓名	薛一梅	电话	13699997788
日期	2024-04-29	备注	
中断次数	1	答题用时	0分53秒

## 免责声明

以下说明和本测试报告正文为完整一体。

本测评报告基于测试人的作答情况而生成，测试数据基于测试人的自我认知来选择，在分析测试数据的时候，建议参考实际访谈来分析，不可作为决策的唯一凭据。

本测试报告为系统根据测试数据自动生成，为可编辑PDF格式文件，我们无法确保你所阅读的当前文件，是否为他人修改后版本。对于本测试报告引起的任何纠纷，在线测评系统不承担任何法律责任，也不充当证人、协调人或其他角色。

本测试报告涉及到测试人的私密信息，除了测评管理人员和测试人外，不得向其他无关人员传播，避免出现权益纠纷。当本测试报告被打印，展示、出具或以其他形式使用，即表明接触者已经审阅，并理解和同意上述条款规定。最终解释权归在线测评系统所有。

-----评测报告结束-----