

良好的心理健康从您自己开始。您感觉怎么样？

# 查看自己的情绪

## 自我评估



每个人都会不时经历压力、悲伤和焦虑，这是正常生活的一部分。但是，如果您感到不知所措、沮丧或无法做过去喜欢做的事情，那就可能应与专业人士交谈，并评估自己的情绪健康状况了。回答以下问题，即可快捷评估自己是否处于正常压力水平。

在过去的 **两** 周内，您被以下任何问题困扰的频率如何？

(在每一行都用“✓”表示答案)

	绝对没有 (0)	有几天 (1)	超过一半 天数 (2)	几乎每天 (3)
对做事没有兴趣或乐趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情绪低落、沮丧或绝望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

将每列总分相加  
得出总分！

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
= 总分: \_\_\_\_\_

## 分数的含义

这项自我评估**不是**诊断工具，但非常有助于监控情绪和整体情绪健康。如果年满 18 岁且总分至少为“4”，建议完成这个筛查工具的完整版本，以确定是否出现了抑郁症症状。

要访问这个筛查工具的完整版本，请访问：[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)

## 认识到不同

每个人都会不时经历压力、悲伤和焦虑，这是正常生活的一部分。但是，如果您感到不知所措、沮丧或无法做过去喜欢做的事情，那就可能应与专业人士交谈，并评估自己的情绪健康状况了。

### 抑郁症的常见症状有哪些？

- 持续的悲伤、焦虑或“空虚”情绪
- 难以入睡或持续睡眠，  
或比平时睡得更多
- 食欲减少或增加
- 体重意外增加或减少
- 对曾经感到愉快的活动失去乐趣和兴趣
- 不安
- 易怒
- 在工作或学校难以集中注意力，  
或难以记住事情或做出决定
- 疲劳或失去精力
- 感到内疚、内疚或毫无价值
- 自杀或死亡的想法

## 建立联系并了解更多信息

如果遇到心理健康困难或在寻找更多心理健康相关信息，圣地亚哥县有众多组织和资源能提供协助。此外，如有兴趣详细了解心理健康相关问题，全县各地还提供多种教育机会。有关更多信息，请访问

[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)!

### 使用与危机热线 - 1-888-724-7240

- 圣地亚哥县行为健康危机干预、信息和服务的保密热线每周 7 天、每天 24 小时提供服务。如不确定如何解决具体行为健康问题，请拨打免费电话向训练有素的专业人员求助。

### 由我们自己掌控 - [www.Up2SD.org](http://www.Up2SD.org)

- 在线提供各种教育材料，包括提示表、资源指南和视频。增加心理健康知识，了解如何支持他人，识别症状，提高社区对心理疾病的认识。

### 美国圣地亚哥县心理健康协会 - [www.mhasd.org](http://www.mhasd.org)

- 获取免费资源，提高对心理健康的认识，参与各种计划和培训，以拥有应对精神科紧急情况工具，直到获得专业援助。

### 圣地亚哥全国精神疾病联盟 (NAMI) - [www.namisaniego.org](http://www.namisaniego.org)

- 自 1978 年以来，圣地亚哥 NAMI 一直在为受严重精神疾病影响的家庭和个人提供各种机会、计划和服务。家庭和同伴支持热线、支持小组、教育会议、时事通讯和精神疾病课程都向公众开放。

### 圣地亚哥照护网络 - [www.sandiego.networkofcare.org/mh/](http://www.sandiego.networkofcare.org/mh/)

- 圣地亚哥县行为健康服务综合数据库由 2-1-1 圣地亚哥维护和提供。按主题或关键字查找当地服务，访问交互式工具、信息和资源支持自己的整体健康。



Up2SD.org



LIVE WELL  
SAN DIEGO