

## 21 项心理困扰问卷调查

您可以回想过去的一周到现在，试着选择与您感觉相符的选项及程度  
(请圈出最符合你感觉的选项)

1. 我的身体各部分有疼痛症状。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
2. 我相信我可能无法拥有像其他人那样的幸福生活。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
3. 我对各种事物感到厌烦。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
4. 我觉得很难去认识其他人。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
5. 我觉得生活没有期望。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
6. 我感觉头部或鼻子发紧。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
7. 我觉得被周边人或事物施压。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
8. 我觉得身体发麻。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
9. 因为害怕某些事物或情境导致感到不悦。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
10. 我无法融入其他人。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
11. 做事时注意力不集中。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
12. 我有头痛症状。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
13. 若非家人，与其他人相处时会感到压抑。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
14. 我觉得生活没有目标。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
15. 我几乎对所有事都感到担忧。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
16. 我喜欢独自一人，而不是去结交其他人。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
17. 我觉得忽冷忽热。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
18. 我觉的消沉悲伤。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
19. 我耳边伴有嗡嗡声。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
20. 我无法正常工作或学习。	从未	很少	有时	多次	几乎总是
21. 我想要结束自己的生命。	从未	很少	有时	多次	几乎总是