

Initial Assessment of Social Anxiety Disorder/ Social Phobia - Adolescents and Adults

社交焦慮症 (社交恐懼) 初步評估 – 青少年及成人

填表提示：以下問題有關你在社交場合可能有的想法、感受和行為。常見的社交場合包括：公開演講、會議發言、參加社交活動或聚會、向他人介紹自己、交談、給予欣賞和接受稱許、向他人提出要求、在公共場所用餐和寫作等。在回答每題時，請選擇該症狀出現的頻密程度。

在過去的 7 天內，我曾：		從不	偶爾	有一半時間	大部分時間	總是
1.	在社交場合中感到突如其來的驚駭、恐懼或害怕	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2.	在社交場合中感到焦慮、擔心或緊張	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3.	曾有過被拒絕、羞辱、尷尬、嘲笑或得罪別人的想法	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4.	在社交場合感到心跳加速、出汗、呼吸困難、虛弱或顫抖	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5.	在社交場合感到肌肉緊張、緊張或焦躁不安，或難以放鬆	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6.	避免或不接近進入社交場合	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7.	過早離開社交場合或低限度地參與（例如，很少說話，避開眼神接觸）	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8.	花很多時間計劃在社交場合該說什麼或做什麼	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9.	分散自己的注意力以避免思考社交場合	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10.	需要外在方法幫助自己應對（例如，酒精、藥物、迷信物品或其他人）	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
總分：						

分數解釋：

總分	社交焦慮症初步評估的嚴重程度及建議
0 至 9 分	正常至較輕度的社交焦慮徵狀。無需過度擔心，可做一些你喜歡及放鬆的事情
10 至 19 分	輕度至中度的社交焦慮徵狀。請與關心你的家人/朋友交談，做一些你喜歡及讓你放鬆的事情
20 至 29 分	中度至嚴重的社交焦慮徵狀。建議與關心你的家人/朋友交談，最好尋求諮詢及做進一步評估
30 至 40 分	嚴重焦慮症的社交焦慮徵狀。建議告訴你的家人或朋友，並且儘快尋求專業評估及接受治療