

抠皮量表-修正版(SPS-R)

指导语：选择其描述最接近过去一周情形的选项。若有高低起伏，请试着将过去一周的情形平均化。请阅读所有选项后再作答。

1) 你感觉抠皮肤冲动的频率？

- 0 无。
- 1 轻微，偶尔经历抠皮肤的冲动，一天小于一个小时。
- 2 中度，经常经历抠皮肤的冲动，一天一到三个小时。
- 3 重度，很常经历抠皮肤的冲动，一天三到八个小时。
- 4 极致，不断地或几乎总是有抠皮肤的冲动。

2) 抠皮肤冲动的强烈程度？

- 0 极小或无。
- 1 轻微。
- 2 中度。
- 3 重度。
- 4 极大。

3) 你抠皮肤所花的时间？

- 0 无。
- 1 轻微，一天小于一个小时，或偶尔抠皮肤。
- 2 中度，一天花一到三个小时抠皮肤，或经常抠皮肤。
- 3 重度，一天花三到八个小时抠皮肤，或很常抠皮肤。

4 极致，一天花超过八个小时抠皮肤，或几乎不断地抠皮肤。

4) 你能控制抠皮肤的程度？你能中止自己抠皮肤的程度？

0 完全控制。我总是能中止自己抠皮肤。

1 许多控制。我经常能中止自己抠皮肤。

2 有些控制。我有时能中止自己抠皮肤。

3 很少控制。我很少能中止自己抠皮肤。

4 不能控制。我从不能中止自己抠皮肤。

5) 经历抠皮肤所感受的情绪苦恼程度（焦虑/担忧、沮丧、忧郁、无助感，或感受低自尊）？

0 无情绪苦恼。

1 轻微，仅些微情绪苦恼。我偶尔因抠皮肤感到情绪苦闷，但仅是小程度。

2 中度，相当程度地情绪苦恼。因抠皮肤，我经常感到情绪苦恼。

3 重度，大程度地情绪苦恼。因为抠皮肤，我几乎总是感到情绪苦恼。

4 极致，不断地情绪苦恼。我不断地感到情绪苦恼，且看不到改变的希望。

6) 抠皮肤干扰你社交、工作（或角色功能）的程度？（如果目前没工作，根据若你受雇，你的性能可能会被影响的程度判断。）

0 无。

1 轻微，些微干扰社交或职业活动，但整体性能无受损。

2 中度，确实干扰社交或职业性能，但还能掌控。

3 重度，导致社交或职业性能严重损害。

4 极致，丧失性能。

7) 因为抠皮肤，你曾经回避做任何事、去任何地方，或与任何人待在一起？如果有，你回避的程度是？

- 0 无。
- 1 轻微，偶尔回避社交或工作环境。
- 2 中度，经常回避社交或工作环境。
- 3 重度，很常回避社交或工作环境。
- 4 极致，因为抠皮肤而回避所有社交和工作环境。

8) 因抠皮肤，你目前皮肤损伤的程度？仅考量因抠皮肤这个行为所造成的损伤。

- 0 无。
- 1 轻微。些微损伤，如结痂、疮伤、擦伤等。损伤的区域很小，没有试图去覆盖或治疗之。
- 2 中度。明显的疤痕、结痂或开放性小疮伤（直径小于一公分）。自行覆盖或处理（如OK绷、药膏）无需专业医师协助处理。
- 3 重度。大范围的疤痕、结痂或开放性疮伤（直径大于一公分），感染及/或明显毁坏的皮肤。需大范围覆盖损伤及可能需要定期专业医护治疗（例如抗生素、磨皮等）。
- 4 极致。开放性大伤口或坑洞、经常流血、大范围伤痕。可能需要大范围覆盖及医疗介入（如整形手术、缝合、住院等）。