

心理健康篩檢-心情溫度計

鬱卒和憂鬱症有什麼不一樣？

你總是抑鬱寡歡找不到情緒的出口嗎？

是一時的心情低落還是心靈生病的警訊？

心情溫度計又稱「簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)」，主要是做為協助個人了解心理困擾程度的量表，並不做為診斷之用。本量表共包含5個題目，分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「不如人」與「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度。每個題目的評分，依程度從0分到4分，「0」表示：完全沒有、「1」表示：輕微、「2」表示：中等程度、「3」表示：厲害、「4」表示：非常厲害。

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

簡式健康表 (BSRS-5)

姓名: _____
教育程度: _____
生日日期: _____

性別: _____
聯絡電話: _____
填表日期: _____

說明:

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況, 請您仔細回想在最近一星期中(包括今天), 這些問題使能感到困擾或苦惱的程度, 然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案. 本資料僅提供醫療人員治療參考之用. 絕對守密, 請安心填寫.

備註: 本表個案如無法自行填寫, 請訪員依個案實情填寫之

完全 輕 中等 屬 非常
沒有 微 程度 害 厲害

1. 睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒.....	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安.....	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒.....	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落.....	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人.....	0	1	2	3	4

0-5分: 恭喜您, 您的身心健康狀況不錯, 繼續維持, 並多與他人分享您處理壓力的心得吧!

6-9分: 您的壓力有一點高, 建議您多吸收壓力處理的相關資訊, 必要時可以尋求專業醫療人員之協助。

10-14分: 您的身心健康狀況可能需要多留意, 請您多吸收壓力處理的相關資訊, 並建議您尋求專業醫療人員之協助。

15分以上: 您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助, 不妨考慮就近拜訪您的醫師, 或到醫療院所就診。

另附加一題單項評分 (有無自殺意念):

★有自殺的想法..... 0 1 2 3 4

• 本題為附加題, 本題評分為**2分**以上(中等程度)時, 即建議尋求專業輔導或精神科治療。

宜蘭縣政府衛生局關心您