

◎測試一下心情如何-簡式健康量表

簡式健康量表

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您身心適應狀況，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。

	完全 沒有	輕 微	中等 程度	屬 害	非常 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

檢測結果

1、得分：6分以下

恭喜您，身心狀況適應良好

2、得分：6-9分

您有輕度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並找好朋友談談，抒發情緒。

3、得分：10-14分

您有中度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求心理諮商，看看是否需要接受專業諮詢或精神科治療。

4、得分：15分以上

您有重度的情緒困擾，建議您做「台灣人憂鬱症量表」，並尋求專業輔導或精神科治療。

◎測試一下心情如何-憂鬱指數評量 I

台灣人憂鬱症量表

請你根據最近一週以來身體與情緒真正的感覺勾選最符合的一項

	沒有或極少 每週 (1天以下) 0分	有時候 (1-2天) 1分	時常 (3-4天) 2分	常常、總是 (5-7天) 3分
1、我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我覺得胸口悶悶的 (心肝頭或胸坎綁綁的)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得不輕鬆、不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我覺得身體疲勞虛弱、無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我覺得想事情或做事情比平常緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我覺得比以前沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我覺得想不開，甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

將勾選項目分數加總，對照下列表格，即可知測量結果。

得分	8分以下	9-14分	15-18分	19-28分	28分以上
測量結果	您現在的情緒處於穩定狀態，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人。	您是不是在煩惱什麼事呢？已經開始出現憂鬱情緒了！多關心自己，和好朋友聚聚，做些愉快的事情，如：運動、看電影等，試著找出原因，冷靜一下再出發，相信可以很快擺脫憂鬱情緒。	您是不是已經悶悶不樂好一陣子了？憂鬱指數已經頗高了哦！不要把許多事都放在心裡，和家人或好朋友聊聊，適度宣洩心中的壓力，把肩上的重擔放下，才不會陷入憂鬱症的漩渦。	您有多久沒有開懷大笑了？壓力指數已經到臨界點了哦！一定有很多事讓您不順心，沉重得感覺壓得您喘不過氣，趕緊找專業輔導機構或醫療單位，透過他們的協助，讓您重拾笑容！	您是不是已經開始感到沮喪和難過了？別放棄，憂鬱症是可以被治療的，只要現在開始尋求專業醫師的診療及家人的協助，就可以讓您遠離憂鬱，再次迎向快樂有活力的人生。

*量表提供：財團法人董氏基金會

測試一下心情如何-憂鬱指數評量II

青少年憂鬱情緒自我檢視表

※請按照你最近兩週的想法與感覺回答是或否

	是 (1分)	否 (0分)
1、我覺得現在比以前容易失去耐心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我比平常更容易煩躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我想離開目前的生活環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我變得比以前容易生氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我心情變得很不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得身體不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我常覺得胸悶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我變得很不想上學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我變得對許多事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我變得坐立不安，靜不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我變得只想一個人獨處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我變得什麼事都不想做	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得自己很差勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我變得沒有辦法集中注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我對自己很失望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我想要消失不見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

將勾選「是」的分數加總，對照下列表格，即可知測量結果。

得分	0-5分	6-12分	12-20分
測量結果	你真的不錯喔！ 憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！	最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？要不要試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母或師長)說出來，一起討論解決的方法。他們的經驗會帶給你不同的想法！你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。	是不是已持續一陣子都悶悶的？覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮？你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，請他們給予協助，求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！

量表提供：財團法人董氏基金會

【九項指標診斷憂鬱症】

一般人對上述的憂鬱感覺並不陌生，但是「憂鬱症」並不僅止於此。根據通用於世界多數國家的美國精神醫學會所出版之「精神疾病診斷及統計手冊第四版」所列，診斷憂鬱症的條件有 9 個，分別是：

1. 幾乎每天都是憂鬱的心情。
2. 對日常生活中大部份的事物都失去興趣；或從事各種活動時，感覺不出快樂的心情。
3. 在未刻意改變飲食習慣下，體重改變超過 5%。
4. 幾乎每天都失眠或嗜睡。
5. 思考行動變得躁動不安或遲緩呆滯。
6. 每天都覺得疲累不堪或失去能量。
7. 覺得活著沒有價值或心中充滿過多的罪惡感。
8. 思考及專注能力下降，猶豫不決無法做決定。
9. 一再地想起死亡和自殺的主題，甚至嘗試自殺的舉動。

以上並不需要九項症狀都備齊了才診斷是憂鬱症，至少有 1 或 2 項的條件再加上 3 到 9 項的任何一項條件，就得考慮是否罹患了憂鬱症。它絕對不只是情緒低潮或沮喪，它對一個人的影響—廣度遍及生理狀態、情緒、思考及行為；深度則傷害了個人的工作能力、獨立生活的能力，社交能力、人際關係及家庭生活，並且它影響的時間十分長久，若是沒有接受適當的治療，會持續數個月甚至數年之久。

詳全文 談【憂鬱症】-鄭老師刮痧拍痧、中醫傷科推拿、國術館跌打損傷、刀療資訊搜錄-新浪部落
<http://blog.sina.com.tw/a091000835/article.php?pbgid=61945&entryid=578477>