

自殺防治守門人

1 問

to Ask

主動關懷
與積極傾聽

2 應

to Response

適當回應
與支持陪伴

3 轉介

to Refer

資源轉介
與持續關懷

0800-870-870

孕產婦關懷諮詢專線

(抱緊您 抱緊您)

心情溫度計APP



iOS/Android



心情溫度計

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請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你感覺得答案。

 心情溫度計	完全沒有	輕度	中等程度	厲害	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
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明（1-5題總分）

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求舒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



屏東縣政府衛生局 關心您！

廣告