

心是否也生病了？

或許您已經很久沒有正視自己的情緒，不妨量量心情溫度計以（簡式心理健康量表）檢視一下您現在的狀態，或許您還需要專業的醫療諮詢協助！

心情溫度計

五大評量每週自我檢測

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，然後圈選一個你認為最能代表您感覺的答案。

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

1~5題總分 0~5分 6~9分 10~14分 15分以上

★有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

得分0~5分：身心適應狀況良好。

得分6~9分：輕度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專案諮詢。

得分10~14分：中度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

得分>15分：種度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★第六題（有無自殺意念）單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於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。

以上量表僅是自我情緒初步判別，不要因為檢測結果而煩惱。若您出現臨床憂鬱症狀，您的心已經生病了，請親自至醫療院所或心理諮詢中心進行專業評量。每個人都有獨特的方式因應疾病壓力，四周有許多過來人，也有關心您的親朋好友陪伴。

路很長 有許多人陪你走

您並不孤單，四周有許多過來人，請敞開心胸察覺並處理自己目前可能有的負向情緒。

面對自己或親人罹患重大疾病的事實，善用心理衛生資源，因應重大疾病帶來的龐大壓力，路很長 有許多人陪您走



● 衛生福利部

安心專線0800-788995（請幫幫，救救我）

● 家庭照顧者免諮詢與協談專線 0800-580-097

● 全國各縣市「生命線」專線1995

（室內電話、手機皆可直撥）

● 全國社區心理衛生中心

以下網址可搜尋各縣市專線電話

<https://www.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/ct?xItem=55185&ctNode=12627&mp=1>

● 全國心理健康促進與精神醫療服務資源手冊

以下網址可下載

http://www.mohw.gov.tw/MOHW_Upload/doc/%E6%9C%8D%E5%8B%99%E8%B3%87%E6%BA%90%E6%89%8B%E5%86%8A_102.pdf

路很長 系列2 有我陪你走



重大疾病病友與
家屬的心生活運動



如果您或您親愛的家人 得到重大疾病

請敞開心胸選擇正面地面對，察覺自己或許有的負面情緒，善用心理衛生資源，尋求親朋支持與專業協助！



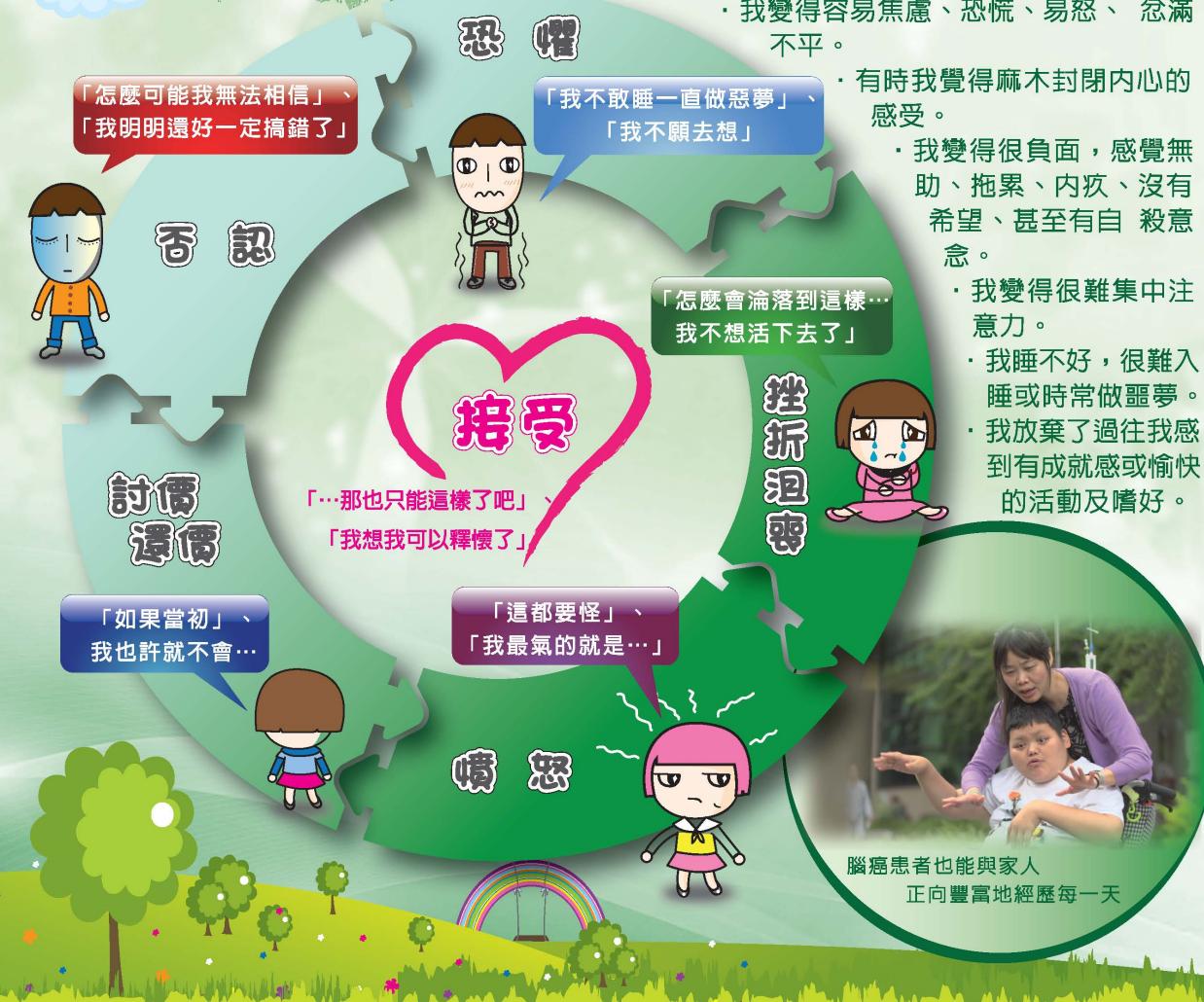
衛生福利部

Ministry of Health and Welfare

104年度心理健康促進與衛生教育計畫

廣告

罹病後 典型壓力因應階段



心生活運動 正向新調適

您或親愛的家人得到重大疾病後無需慌了手腳，敞開自己、面對重大疾病的事實、配合療程改變生活方式、擺脫重病常伴隨的心理壓力

- 我知道我正在煎熬，但我相信我會慢慢恢復並回到正軌。
- 我要正向地面對我或家人的重大疾病，我不能逃避。
- 我會找尋資料理解疾病、治療方式和治療相關的副作用及病程發展。
- 我選擇與家人開誠布公討論重大疾病後續治療以及預後。
- 樂觀地珍惜現在所擁有的，平靜接受自己所失去的。
- 出現焦慮恐懼時，提醒自己刻意放鬆並深呼吸，給自己一點時間安靜下來。
- 重拾過往感到有成就感或愉快的活動嗜好。
- 尋求專業協助，寫下來所有相關問題，與值得信賴的專家（心理師或醫師）討論。