

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商協助！

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，然後圈選一個您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。			★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。		
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業諮詢。					
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：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。					

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商中心進行專業評量。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

請敞開心胸面對慢性疾病，善用心理衛生資源，察覺並處理自己目前的負向情緒，尋求專業協助與親朋支持！路很長 有許多人陪你走



● 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](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/](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)

[%E6%9C%8D%E5%8B%99%E8%B3%87%E6%BA%90%E6%](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)

[%89%8B%E5%86%8A_102.pdf](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 有我陪你走

系列1



慢性疾病病友與

家屬的心生活運動



如果您或您親愛的家人
得到慢性疾病

請敞開心胸選擇正向地面對，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

您可能有這些心情

· 生病後我常感到憂傷，但卻很少人關心我的心情也沒人了解我。

· 我和家人間的關係變得容易緊張。

· 我知道我變得很容易焦慮甚至恐慌。

· 我易怒且常常忿滿不平。

· 我變得很難集中注意力。

· 我睡不好很難入睡或做噩夢。

· 我有時用工作或物質濫用來逃避面對。

· 我放棄了過往我感到有成就感或愉快的活動及嗜好。

心生活運動

正向新調適

您或親愛的家人得到慢性疾病後無需慌了手腳，敞開自己、面對疾病的事實、配合療程改變生活方式、擺脫慢病常伴隨的心理壓力

- 我選擇正向地面對我的慢性疾病。
- 我知道我正在煎熬，但我相信我會慢慢恢復並回到正軌。
- 我不能逃避，我知道這個疾病會持續進行。
- 我會與家人（包括小孩）開誠布公討論我的慢性疾病。
- 時常自我對話，主動自我察覺，不批判自己。
- 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。
- 樂觀地珍惜現在所擁有的，平靜接受自己所失去的。
- 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。

