

BSRS-5—簡式健康量表 心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題 分
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	第6題 分
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	分
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	

結果解釋

第6題分數	第1~5題總分			
	0-5分	6-9分	10-14分	15分以上
0分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
1分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
2分	警戒區域	警戒區域	危險區域	危險區域
3分	危險區域	危險區域	危險區域	危險區域
4分	危險區域	危險區域	危險區域	危險區域



安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。