

# 心情溫度計

簡易幾個問題，幫助自己測量心情溫度，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！

日期：\_\_\_\_\_ 編碼：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女 年齡：\_\_\_\_\_歲（出生：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日）

身份證號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 聯絡住址：\_\_\_\_\_

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，然後圈選依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. 睡眠困難，譬如有難以入睡、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
以 上 總 分				_____	分
★ 有自殺的想法-----	0	1	2	3	4

## ◎ 檢測結果

1至5題的得分總分：

得分：0~5分身心適應狀況良好

得分：6~9分輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

得分：10~14分中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

得分：>15分重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

若有自殺(想不開)的想法達2分以上，請尋求專業諮詢或接受精神科治療，讓我們幫助你

# BSRS-5 (5-item Brief Symptom Rating Scale) Mood Thermometer

Have you ever felt sad and just wanted to cry? You can know your own mental state by using Mood Thermometer. **Date :** \_\_\_\_\_ **Number :** \_\_\_\_\_

**Name :** \_\_\_\_\_ **Gender :**  Male  Female **Age :** \_\_\_\_\_ **Telephone :** \_\_\_\_\_

**Address :** \_\_\_\_\_

Instruction: The following statements refer to experiences which many people have in their everyday lives. Please CIRCLE the number that best describes HOW MUCH that experience has DISTRESSED or BOTHERED YOU DURING THE PAST WEEK. (Including the current day)

	Not at all	A little bit	moderately	Quite a bit	Extremely
1. Trouble falling asleep-----	0	1	2	3	4
2. Feeling tense or high-strung-----	0	1	2	3	4
3. Feeling irritable or angry-----	0	1	2	3	4
4. Feeling down, depressed-----	0	1	2	3	4
5. Feeling inferior to others-----	0	1	2	3	4
Score _____					
★ Suicidal thinking-----	0	1	2	3	4

## Scoring and Interpretation

Total score : (First five (5) items)

0-5 : Your physical and mental fitness is in good condition

6-9 : You have some emotional distress and it is recommended that you talk to family or friends

10-14 : Your emotional distress makes you uncomfortable and it is recommended that you should seek professional advice

>15 : Your emotional distress makes you very uncomfortable and it is recommended that you should seek professional counseling for psychiatric treatment

☆If your “Suicidal thinking” item scores more than 2 points, please seek professional advice or receive psychiatric treatment. We are here to help you with.

# Skala termometer perasaan kesehatan sederhana

Dalam kesibukan sehari-hari, saat mengalami kesedihan dan ingin menangis, jarum termometer perasaan bisa mengerti perasaan kita saat itu. **Date :** \_\_\_\_\_

**Number :** \_\_\_\_\_ **Name :** \_\_\_\_\_ **Gender :**  Male  Female **Age :** \_\_\_\_\_ **Telephone :** \_\_\_\_\_

**Address :** \_\_\_\_\_

Harap diingat dengan saksama bahwa "pada minggu terakhir (termasuk hari ini)", pertanyaan berikut ini disaat bagaiman membuat Anda merasa terganggu, dan lingkari jawaban yang menurut Anda dapat mewakili perasaan Anda.

	Sama sekali tidak ada	sedikit	Tingkat menengah	Gawat	Sangat gawat
1. Kesulitan tidur, seperti susah terlelap, mudah terbangun atau terbangun	0	1	2	3	4
2. Merasa gugup	0	1	2	3	4
3. Mudah tersinggung atau marah	0	1	2	3	4
4. Merasa tertekan, perasaan galau	0	1	2	3	4
5. Merasa lebih rendah dari orang lain	0	1	2	3	4
Nilai _____					
★Pikiran ingin bunuh diri	0	1	2	3	4

## Jumlah nilai dan penjelasan

Total nilai dari pertanyaan diatas:

0-5: pikiran Anda dalam kondisi baik

6-9: Anda memiliki beberapa tekanan emosional, dianjurkan untuk mencari keluarga, teman berbicara untuk mengungkapkan perasaan anda.

10-14: Tekanan emosional Anda membuat Anda sangat tidak nyaman, dianjurkan untuk konsultasi dengan para ahli

Diatas 15: tekanan emosional Anda membuat Anda sangat tidak nyaman, dianjurkan untuk mencari konseling profesional untuk menerima perawatan psikiatris

☆Jika Anda memiliki berniat bunuh diri (tidak tau harus bagaimana) pikiran lebih dari 2 poin, disarankan untuk mencari konseling profesional untuk menerima perawatan psikiatris, agar kami dapat membantu Anda.

# Thang đo sức khỏe ; Nhiệt kết tâm lý

Trong cuộc sống bận rộn, liệu có lúc nào bạn buồn muốn khóc, nhiệt kết tâm lý sẽ giúp bạn hiểu rõ trạng thái tâm lý của bạn. **Date :**

**Number :** \_\_\_\_\_ **Name :** \_\_\_\_\_ **Gender :**  Male  Female **Age :** \_\_\_\_\_ **Telephone :** \_\_\_\_\_

**Address :** \_\_\_\_\_

Xin bạn hãy nhớ kỹ lại ( Trong vòng 1 tuần gần đây bao gồm cả hôm nay), những mức độ khác nhau về các vấn đề sau đây mức độ khiến bạn cảm thấy tâm trạng không tốt. Chọn đáp án biểu thị mức độ gần với tâm trạng của bạn nhất.

	Hoàn toàn không có	Một chút	Mức độ trung bình	Nhiều	Rất nhiều
1. Khó ngủ, ví dụ khó chợp mắt, dễ tỉnh giấc tỉnh giấc sớm.	0	1	2	3	4
2. Cảm thấy căng thẳng không yên.	0	1	2	3	4
3. Cảm thấy dễ buồn bực hoặc nổi cáu.	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy u uất, tâm trạng chán nản.	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy không bằng người khác	0	1	2	3	4
Điểm: _____					
★ Có ý nghĩ tự sát	0	1	2	3	4

Tổng điểm 5 câu đầu

0-5 điểm: Trạng thái thích ứng tâm lý của bạn tốt

6-9 điểm: Bạn có tâm trạng không tốt, khuyên bạn nên tìm gặp chuyên gia, bạn bè để giải tỏa.

10-14 điểm: Tâm trạng của bạn không tốt khiến bạn cảm thấy không thoải mái, bạn nên tìm gặp chuyên gia tư vấn.

Từ 15 điểm trở lên: trạng thái tâm lý không tốt khiến bạn cảm thấy vô cùng khó chịu, khuyên bạn nên tìm gặp chuyên gia tư vấn chuyên khoa thần kinh để điều trị, nếu bạn có ý nghĩ tự sát (nghĩ quẫn) đạt từ 2 điểm trở lên, thì bạn nên gặp chuyên viên tư vấn hoặc tiến hành điều trị chuyên khoa thần kinh, hãy để chúng tôi giúp bạn