

反正都沒有人愛我...

知道你想要一份完整的愛...
說真的，你一點都沒有錯。
而且不只是你，
全天下的，
在心底都想著要被一份完整的愛所擁抱...

求愛，其實是生而為人的必然渴望！
求愛，甚至構成了一生的動力與腳本。

沒人愛，心情很糟怎麼辦？
沒人愛，又真的是世界末日嗎？

沒人愛當然心情糟囉！
不管如何努力擺脫，心情肯定是好不起來。
最妙的是，通常越是想要急著立刻開心，
情緒往往會變得更糟喔！

學著與心情不佳時的自己相處，
其實是生活中非常重要的一門課呢！
若能練習慢慢讓低潮度過，
那麼重見黎明也就不遠了。

青少年心理諮詢資源

- ◎ **張老師專線**
電話：1980(依舊幫你) 服務時間：週一至週六 8:30-21:00
- ◎ **兒福聯盟「踏實少年專線」**
電話：0800-001769 服務時間：每週一到週五 下午14:00-18:00
- ◎ **光智社會事業基金會附設青少年心理衛生中心**
提供夜間心理諮詢服務
請查詢 <http://www.brightwisdom.org.tw/>公告之夜間心理會談服務
- ◎ **秘密花園-青少年視訊諮詢網**
<http://www.young.gov.tw/YMVC>

自我檢測-心情溫度計

(BSRS-5簡式健康表)

請您仔細回想最近一星期中，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項您所圈選的數字為總分。

身心適應狀況	完全 全有	輕 微	中程 程度	廣 害	非常 常害	合計
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1-5題 分 第6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	
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	
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4	

結果解釋

對一項 問題分數	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15 分 以上
0分				
1分				
2分				
3分				
4分				

安全區域

OK！您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理压力的心得！

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，瞭解資源尋求「心理諮詢資源」。

危險區域

您可能需要專業醫療的協助，請立即尋求專業醫療相關人員協助處理。

心理諮詢資源

- ◎ **臺北市自殺防治諮詢專線**
電話：1999轉8858 (幫幫我吧)
- ◎ **臺北市政府衛生局社區心理衛生中心**
提供心理課程資訊及諮詢服務 電話：3393-7885
服務時間：上班日9:00-22:00
- ◎ **臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商服務**
提供專業心理諮商服務
請查詢 <http://mental.health.gov.tw/>公告之社區心理諮商服務
- ◎ **安心服務專線**
提供民眾自殺防治心理諮詢 電話：0800-788995 (請幫我一救救我)
服務時間：24小時
- ◎ **生命線專線**
電話：1995 (要救救我) 服務時間：24小時

擁抱自我 青春無礙



臺北市自殺防治中心

關心您



廣告