

心情溫度計

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，以下問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選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

總分6分以上，建議尋求心理衛生或精神科專業諮詢。

★ 若有自殺想法，建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。