

# 憂鬱自我評估量表

您可以使用台灣人憂鬱症量表(財團法人董事氏基金會授權字號:董氏心衛字第 9702876 號)

或直接進 <http://www.jtf.org.tw> 財團法人董事氏基金會網站

或者使用嘉南療養院提供的量表如下各頁問卷調查表:嘉療網址 <http://www.cnpc.gov.tw/>

嘉療為民眾準備了以下的自我評量表，讓大家初步看一看自己現在的特質。

要注意，量表不是像標籤一樣，用來代表自己的價值是好還是差勁的，而只是單純當作一個是否需要進一步評估及協助的指標。嘉療特別提醒大家，這些評量表只是一個初步、簡易的篩選工具，如你自覺很困擾，或發現自己落在高風險群，請你務必向專業人員諮詢，安排進一步的詳細評估。

※ 憂鬱自我評估量表				
※作答說明，請您根據您自己的狀況， 圈選最符合的一項。	沒有或極少-	有時候-	時常-	常常或總是-
	1 天以下	1~2 天	3~4 天	5~7 天
計分	0	1	2	3
我覺得想哭				
我覺得心情不好				
我覺得比以前容易發脾氣				
我睡不好				
我覺得不想吃東西				
我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁的)				
我覺得不輕鬆、不舒服(不適快)				
我覺得身體疲勞虛弱無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及體力)				
我覺得很煩				
我覺得記憶力不好				
我覺得做事時無法專心				
我覺得想事情或做事時比平常要緩慢				
我覺得比以前沒信心				
我覺得比較會往壞處想				
我覺得想不開、甚至想死				
我覺得對什麼事都失去興趣				
我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服等)				
我覺得自己很沒用				

## 評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
29	29 分以上	你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，覺得無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫師檢查，透過他們的診療與治療，你將不會覺得孤單、無助！
19	19~28 分	現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！
15	15~18 分	你是不是想笑又笑不太出來，有很多事壓在心上，肩上總覺得很沈重？因為你的壓力負荷量已經到了臨界點了！千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦。
9	9~14 分	最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著瞭解心情變的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。
0	8 分以下	真是令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及抒解壓力的人，繼續保持下去。

## 憂鬱症自我評估量表

### 分數會說話

#### 8 分以下（綠燈, 安全）

真令人羨慕!你目前的情緒狀態很穩定,是個懂得適時調整情緒及舒解壓力的人,繼續保持下去。

#### 9 分~ 14 分（後, 要開始注意）

最近的情緒是否起伏不定?或是有些事情在困擾著你（妳）?給自己多點關心,多注意情緒的變化,試著瞭解心情變化的原由,做適時的處理,比較不會陷入憂鬱情緒。

#### 15 分~18 分靈燈, 要開始注意）

你（妳）是不是想笑又笑不太出來,有許多事壓在心上,肩上總覺得很沉重?因為你（妳）的壓力負荷量已到臨界點了,千萬別再「撐」了!趕快找個有相同經驗的朋友聊聊,給心情找個出口把肩上的重擔放下,這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦!

#### 19 分~ 28 分（紅燈, 與我們聯絡 (08)7624002#1327or1328or1329）

現在的你（妳）必定感到相當不順心,無法展露笑容,一肚子苦惱及煩悶,連朋友也不知道如何幫你（妳）,趕緊找專業機構或醫療單位協助,透過專業機構的協助,必可重拾笑容!

#### 29 分以上（紅燈, 與我們聯絡 (08)7624002#1327or1328or1329）

你（妳）是不是感到相當的不舒服,會不由自主的沮喪、難過,無法掙脫?因為你（妳）的心理已「感冒」,心病需要心藥醫,趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查,透過他們的診療與治療,你（妳）將不再覺得孤單、無助!