

新型冠狀肺炎安心文宣(簡式健康表檢視)

※近期新型冠狀肺炎疫情是全民關注的首要議題，為落實防疫工作，每個人多少皆需改變原有的生活習慣與方式，鼓勵你多給自己一些時間適應與調整，建立個人健康的生活型態。若你覺得最近生活受到較多影響，可使用簡式健康表(BSRS-5)，參考量表分數結果與建議，尋求合適的協助。

◎BSRS-5 題項

最近一週以來，你是否有...

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難	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，情緒低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
6.有過『自殺』的念頭	0	1	2	3	4

◎分數說明

- <6分:正常範圍，表示身心適應狀況良好。
 - 6-9分:輕度，宜做壓力管理，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
 - 10-14分:中度，做專業諮詢，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。
 - 15分以上:重度，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科診療。
- 第6題(有無自殺意念)單項評分。本題為附加題，本題評分為2分以上(中等程度)時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

如需心理專業協助，可與學生輔導中心聯繫~

☺開放時間：週一~週五 8:20~20:00 (中午不休息)

☺服務地點：總圖書館(伯南館)3F

☺歡迎預約：(02) 2658-5801 分機 2231、2235、2236