

## 青少年憂鬱情緒自我檢視表

※請按照你最近兩週的想法與感覺回答是或否

	是 (1分)	否 (0分)
1、我覺得現在比以前容易失去耐心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我比平常更容易煩躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我想離開目前的生活環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我變得比以前容易生氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我心情變得很不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得身體不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我常覺得胸悶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我變得很不想上學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我變得對許多事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我變得坐立不安，靜不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我變得只想一個人獨處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我變得什麼事都不想做	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我覺得自己很差勁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我變得沒有辦法集中注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我對自己很失望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我想要消失不見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

將勾選「是」的分數加總，對照下列表格，即可知測量結果。

得分	0-5 分	6-12 分	12-20 分
測量結果	<p>你真的不錯喔！</p> <p>憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！</p>	<p>最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？要不要試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母或師長)說出來，一起討論解決的方法。他們的經驗會帶給你不同的想法！你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。</p>	<p>是不是已持續一陣子都悶悶的？覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮？你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，請他們給予協助，求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！</p>

量表提供：財團法人董氏基金會