

自我照顧小提案

1. 關注自己的身心狀態變化
(吃得好，睡得好，穩定的情緒)



2. 保持良好的運動習慣
(規律的運動幫助你更有力量)

3. 允許自己脆弱
(找個人好好的談一談，再重新找到希望)



4. 留時間給自己
(生活忙碌，但還是要給自己反思的時間)



5. 找到支持與連結
(檢視身邊的資源，一起前進，你不孤單)



♥ 銘傳大學前程規劃處諮商中心關心你 ♥
臺北校區 02-2880-5615 行政大樓2F
桃園校區 03-359-0307 行政聯合辦公室Q101

請仔細回想一下，最近一周中(包括今天)，這些問題使你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。

	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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢

15分以上

重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

★ 有自殺的想法

本題附加題項，若前五題總分小於5分。

但本題評分2分以上者，宜考慮接受精神科專業諮詢