**簡式健康量表 BSRS-5**

|  |
| --- |
| **簡式健康量表** (Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5，是由臺大李明濱教授等人所發展，**又名「心情溫度計」**，是為探尋心理衛生需求的篩檢工具，可幫助具體了解同仁情緒困擾的程度，並依據得分結果作適當的處遇，目前廣泛地運用在自殺防治工作中，簡式健康量表是讓同仁回想最近一星期（包含評估當天），感到困擾或苦惱的程度。  BSRS-5總分≤ 3分，可排除自殺危險，建議可先詢問症狀的有無，有者再確定嚴重性，題目內容如下： |
| **請圈選最近一個星期（含今天），個案對下列各項目造成困擾的嚴重程度（個案感受）**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | 不會 | 輕微 | 中等 程度 | 嚴重 | 非常 嚴重 | | 1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | ０ | １ | ２ | ３ | ４ | | 2.感覺緊張或不安 | 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 | | **請填寫檢測結果：1-5題總分：　　　　分，**★**自殺想法：　　　　分**  **說明：**  1.1至5題之總分：   1. 得分0~5分：身心適應狀況良好。 2. 得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。 3. 得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。 4. 得分＞15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。   2.★「有無自殺想法」單項評分：  本題為附加題，單項評估，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議轉介至精神科。 | | | | | | |