

你的心理發燒了嗎？

# 心情溫度計測量 = 你的情緒狀態 =

請仔細回想在最近一週內(包含今天)，下列問題使您感到困擾的程度

## 簡式健康量表

不會

輕微

中等程度

嚴重

非常嚴重

睡眠困難、難以入睡或易醒

0

1

2

3

4

感覺緊張或不安

0

1

2

3

4

覺得容易苦惱或動怒

0

1

2

3

4

感覺憂鬱、心情低落

0

1

2

3

4

覺得比不上別人

0

1

2

3

4

有自殺的想法

0

1

2

3

4

## 量表加總 分數結果

得分 0-5：  
身心狀況良好

得分 6-9：  
輕度情緒困擾，請找  
身旁親友聊聊以抒發  
情緒

得分 10-14：  
中度情緒困擾，建議  
尋求心理諮商等專業  
諮詢

得分 >15：  
重度情緒困擾，需高  
關懷，建議接受精神  
醫療專業諮詢

有無自殺想法，無論前5題得分為何，若本題評分爲2以上，  
建議接受精神醫療專業諮詢



若您有心理健康問題，可透過**1925**心理支持  
服務專線，如須通譯服務可洽**1955**專線尋求協助。



Do you have a **mental health fever**?

# The emotional thermometer measures

= **an individual's emotional state** =

Think about the past week (including today) and answer honestly the following questions about the degree of difficulty you experienced in various scenarios

## Simple health scale

No
Slight
Moderate
Serious
Extremely serious

Did you experience sleeping difficulties, problems falling asleep or are easily woken up?	0	1	2	3	4
Did you feel nervous or uneasy?	0	1	2	3	4
Were you easily troubled or angry?	0	1	2	3	4
Did you feel melancholic or emotionally low?	0	1	2	3	4
Did you feel other people are better than you?	0	1	2	3	4
Have you had suicidal thoughts?	0	1	2	3	4

## Total score results

<b>0-5:</b> Physical and mental health are fine	<b>6-9:</b> Slight emotional distress; talk to friends to let off steam and express your emotions	<b>10-14:</b> Moderate emotional distress; it is recommended you seek out professional help such as psychological counseling	<b>&gt;15:</b> Severe emotional distress requiring a high level of care and attention; it is recommended you undergo psychiatric treatment and professional counseling
--	--	---	---

Regardless of how you answered the first five questions, if you have had suicidal thoughts and your score for that question is 2 or higher it is recommended you undergo psychiatric treatment and professional counseling.



**If you experience mental health issues call the 1925 Mental Health Support Service Hotline. If you require an interpreter call the 1955 Hotline for assistance.**

# Termometer Suasana Hati Mengukur

**> keadaan emosi Anda <**

Mari mengingat-ingat kembali dalam satu minggu terakhir (termasuk hari ini), sejauh mana masalah-masalah di bawah ini membuat Anda merasa terganggu

Skor Skala Sederhana Kesehatan	Tidak	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah
Kesulitan tidur, sulit untuk tertidur atau mudah terbangun	0	1	2	3	4
Merasa tegang atau cemas	0	1	2	3	4
Merasa mudah khawatir atau marah	0	1	2	3	4
Merasa sedih, tertekan	0	1	2	3	4
Merasa tidak sebanding dengan orang lain	0	1	2	3	4
Memiliki pikiran untuk bunuh diri	0	1	2	3	4

## Hasil total skor penilaian

**Skor 0-5:**

Kondisi fisik dan mental baik.

**Skor 6-9:**

Gangguan emosional ringan, silakan berbicara dengan teman atau anggota keluarga guna mengungkapkan perasaan Anda

**Skor 10-14:**

Gangguan emosional sedang, disarankan untuk konsultasi dengan psikologis atau tenaga medis profesional lainnya.

**Skor >15:**

Gangguan emosional parah, membutuhkan perhatian yang tinggi, disarankan untuk konsultasi dengan tenaga medis profesional dalam bidang kesehatan mental

Ada atau tidaknya pikiran untuk bunuh diri, dan tidak peduli skor untuk 5 masalah sebelumnya berapa, jikalau skor pertanyaan ini (memiliki pikiran bunuh diri) adalah 2 atau lebih, maka disarankan untuk konsultasi dengan tenaga medis profesional dalam bidang kesehatan mental.



**Apabila Anda memiliki masalah kesehatan mental, maka Anda dapat menghubungi saluran khusus layanan dukungan psikologis 1925. Jikalau Anda membutuhkan layanan terjemahan, maka Anda dapat menghubungi saluran khusus 1955 untuk meminta bantuan.**





Bạn có bị **sốt tâm lý** không?

# Nhiệt kế tâm trạng đo trạng

= trạng thái cảm xúc của bạn =

Vui lòng nhớ lại về mức độ mà các vấn đề sau đã làm phiền bạn trong tuần qua (bao gồm cả ngày hôm nay).

Thang đo sức khỏe đơn giản

Không

Nhẹ

Trung bình

Nghiêm trọng

Rất nghiêm trọng

Khó ngủ, mất ngủ hoặc dễ thức dậy 0 1 2 3 4

Cảm thấy lo lắng hoặc bất an 0 1 2 3 4

Dễ lo lắng hoặc tức giận 0 1 2 3 4

Cảm thấy buồn bã, chán nản 0 1 2 3 4

Cảm thấy thua kém người khác 0 1 2 3 4

Có ý nghĩ tự tử 0 1 2 3 4

## Kết quả tổng điểm theo thang điểm

**Điểm**

**0-5:**

Có tình trạng thể chất và tinh thần tốt.

**Điểm 6-9:**

Cảm xúc đau khổ ở mức độ nhẹ, hãy nói chuyện với người thân, bạn bè xung quanh để bày tỏ cảm xúc của mình.

**Điểm 10-14:**

Cảm xúc đau khổ vừa phải, nên tìm kiếm sự tư vấn chuyên nghiệp như tư vấn tâm lý.

**Điểm >15:**

Cảm xúc đau khổ nghiêm trọng, rất cần được quan tâm, nên được tư vấn tâm thần chuyên nghiệp.

Cho dù bạn có ý định tự tử hay không, bất kể điểm của bạn ở 5 câu hỏi đầu tiên là bao nhiêu, nếu điểm của câu hỏi này từ 2 trở lên, bạn nên đi khám tâm thần chuyên nghiệp.

Nếu có vấn đề về sức khỏe tâm thần, bạn có thể liên hệ với đường dây nóng hỗ trợ tâm lý **1925**. Nếu cần dịch vụ phiên dịch, có thể liên hệ với đường dây nóng **1955** để được hỗ trợ.

อารมณ์ ของคุณ ร้อนเป็นไฟ แล้วใช้ไหม ?

## เทอร์โมมิเตอร์วัดอารมณ์ = สภาพจิตใจของคุณ =

โปรดนึกย้อนกลับไปในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมวันนี้ด้วย)

ปัญหาต่อไปนี้สร้างปัญหาให้ท่านมากน้อยแค่ไหน

### ตารางสุขภาพ

ไม่

เล็กน้อย

ปานกลาง

รุนแรง

รุนแรงมาก

นอนไม่หลับ หลับยากหรือตื่นง่าย

0

1

2

3

4

รู้สึกเครียดหรือกระสับกระส่าย

0

1

2

3

4

รู้สึกกลุ้มใจ หรือโมโหง่าย

0

1

2

3

4

รู้สึกกังวลซึมเศร้า

0

1

2

3

4

รู้สึกว่าสู้คนอื่นไม่ได้

0

1

2

3

4

คิดอยากฆ่าตัวตาย

0

1

2

3

4

## ผลลัพธ์จากตารางสุขภาพ

0-5 คะแนน:

สุขภาพกายและ  
สุขภาพจิตดี

6-9 คะแนน:

มีปัญหาทางอารมณ์เล็กน้อย  
โปรดพูดคุยกับญาติมิตร  
เพื่อระบายความรู้สึก

10-14 คะแนน:

มีปัญหาทางอารมณ์ปานกลาง  
แนะนำให้ปรึกษา  
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

&gt;15 คะแนน:

มีปัญหาทางอารมณ์ระดับรุนแรง  
ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด  
แนะนำให้รับการบำบัดทางจิตเวช

ไม่ว่าจะมีความคิดอยากฆ่าตัวตายหรือไม่ ไม่ว่า 5 คำถามแรกจะได้คะแนนเท่าไร  
หากได้ 2 คะแนนขึ้นไปแนะนำให้รับการบำบัดทางจิตเวช



หากมีปัญหาสุขภาพจิตสามารถโทรสายด่วนสนับสนุนบริการสุขภาพจิต 1925 หาก  
ต้องการให้ช่วยแปลภาษาสามารถโทรสายด่วน 1955

