

簡式健康量表 BSRS-5

簡式健康量表是讓病人回想最近一星期（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：

最近一週以來，您是否有...

	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，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。