

BSRS-5

เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์

ห่วงใยสุขภาพจิตของท่าน



เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์ออนไลน์

ขอให้ท่านลองนึกย้อนกลับไปอย่างละเอียดว่า «ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้ด้วย)» ปัญหาเหล่านี้ได้เคยกวนใจหรือทำให้ท่านกลัดกลุ้มหรือไม่ เลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด :

การประเมินสภาพจิตใจ / ร่างกาย	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	รุนแรง	รุนแรงมาก
1.นอนหลับยาก เช่น นอนหลับยาก ตื่นง่ายหรือตื่นเช้า	0	1	2	3	4
2.รู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ	0	1	2	3	4
3.รู้สึกเป็นทุกข์หรือโกรธง่าย	0	1	2	3	4
4.รู้สึกซีมีเศร้า หดหู่	0	1	2	3	4
5.รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	0	1	2	3	4
★มีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตาย	0	1	2	3	4

ข้อ 1~5 รวมทั้งสิ้น : คะแนน ★มีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตาย : คะแนน

คำอธิบายการให้คะแนน : คะแนนรวมของคำถามข้อ 1 ถึง 5

0~5 คะแนน การปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดี

6~9 คะแนน มีอารมณ์แปรปรวนเล็กน้อย แนะนำให้พูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงเพื่อระบายอารมณ์

10~14 คะแนน มีความทุกข์ทางอารมณ์ระดับปานกลาง แนะนำให้ขอคำปรึกษาด้านสุขภาพจิตหรือปรึกษาผู้

15 คะแนนขึ้นไป มีความทุกข์ทางอารมณ์อย่างรุนแรง แนะนำให้ส่งตัวไปรักษาทางจิตเวชหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

★ช่องคะแนนเดียว “มีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตายหรือไม่” : 2 คะแนนขึ้นไป แนะนำให้ขอคำปรึกษากับจิตแพทย์

★ สายด่วน 24 ชม. กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ :

1925

★ สำนักงานสาธารณสุขนครเถาหยวน ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตฟรี :

(03)332-5880



ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนนครเถาหยวน

BSRS-5

Termometer Suasana Hati

Menjaga HATI Anda Apakah Anda mengerti



Termometer Suasana Hati pemeriksaan online

Mari kita pikirkan baik baik 「 Dalam satu minggu ini (termasuk hari ini) 」 , seberapa besarkah pertanyaan-pertanyaan ini yang mengganggu atau menyusahkan Anda? Kemudian lingkari jawaban yang menurut anda paling mewakili perasaan Anda :

Penilaian Kondisi Psikologis / Fisik	Tidak	Sedikit	Sedang	Parah	Sangat parah
1.Mengalami masalah Tidur , seperti kesulitan Tidur , mudah terbangun atau terawal bangun pagi	0	1	2	3	4
2.Merasa panik atau gelisah	0	1	2	3	4
3.Merasa mudah tertekan atau mudah marah	0	1	2	3	4
4.Merasa kemurungan jiwa ,suasana hati sedih	0	1	2	3	4
5.Merasa tidak sebanding dengan orang lain	0	1	2	3	4
★Ada pikiran untuk bunuh diri	0	1	2	3	4

Instruksi Penilaian : 1 sampai 5 total nilai angka pertanyaan

1-5 Total nilai angka pertanyaan: angka ★Pikiran untuk bunuh diri: angka

0-5 angka Kemampuan beradaptasi fisik mental baik.

6-9 angka Kesulitan emosional ringan , di sarankan untuk berbicara dengan keluarga atau teman untuk mengutarakan perasaan Anda.

10~14 angka Kesulitan emosional menengah , dianjurkan untuk mencari konseling psikologis dan menerima konsultasi professional.

15 angka ke atas Kesulitan emosional Tinggi , dianjurkan untuk dirujuk ke perawatan psikiatris atau menerima konseling professional.

★ 「Ada Tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri」 penilaian individu: lebih 2 angka keatas , disarankan untuk mencari konsultasi psikiater.

★ Saluran Telepon yang aman 24 jam
Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan :

1925

★ Konseling Psikologis gratis Biro
Kesehatan Pemerintah kota Taoyuan :

(03)332-5880



Pusat Kesehatan Mental
Komunitas Kota Taoyuan



桃園市政府
TAOYUAN CITY GOVERNMENT

Pemerintah Kota Taoyuan

Iklan

BSRS-5

Nhiệt kế tâm trạng

Bảo vệ trái tim của bạn, bạn có biết không



Sàng lọc trực tuyến
nhiệt kế tâm trạng

Bạn hãy suy nghĩ kỹ về "trong tuần qua (bao gồm cả hôm nay)" những câu hỏi này làm bạn phiền lòng hay lo lắng đến mức nào? Sau đó khoanh tròn câu trả lời mà bạn cho là thể hiện rõ nhất cảm giác của bạn :

Đánh giá tình trạng tâm lý / thể chất	không có	nhẹ	trung bình	nghiêm trọng	rất nghiêm trọng
1. Khó ngủ, chẳng hạn như khó ngủ, dễ thức dậy hoặc thức dậy sớm	0	1	2	3	4
2. Cảm thấy lo lắng hoặc bất an	0	1	2	3	4
3. Dễ cảm thấy phiền não hoặc tức giận	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy buồn bã và chán nản	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy thua kém người khác	0	1	2	3	4
★ Có ý nghĩ tự tử	0	1	2	3	4

Hướng dẫn chấm điểm: Tổng điểm cho các câu hỏi từ 1 đến 5

Tổng điểm cho câu hỏi 1~5: điểm ★ Ý nghĩ tự tử: điểm

0~5 điểm Khả năng thích ứng tốt về thể chất và tinh thần.

6-9 điểm Cảm xúc đau khổ nhẹ, nên nói chuyện với gia đình hoặc bạn bè để bày tỏ cảm xúc.

10~14 điểm Cảm xúc đau khổ ở mức độ trung bình, nên tìm đến tư vấn tâm lý hoặc chấp nhận tư vấn chuyên môn.

15 điểm trở lên Đau khổ tinh thần nghiêm trọng, nên chuyển đến khoa tâm thần điều trị hoặc chấp nhận phụ đạo chuyên môn.

★ "Có ý định tự tử hay không" cho điểm từng mục:
Nếu số điểm vượt quá 2 điểm thì nên tìm đến bác sĩ tâm thần tư vấn.

★ Đường dây nóng an toàn 24 giờ của Bộ Y tế và Phúc lợi :

1925

★ Tư vấn tâm lý trực tiếp miễn phí tại Cục Y tế Chính Phủ Thành phố Đào Viên :

(03)332-5880



Trung tâm Sức khỏe tâm lý cộng đồng Thành phố Đào Viên

 桃園市政府
TAOYUAN CITY GOVERNMENT

Chính Phủ Thành phố Đào Viên

Quảng cáo

Mood Thermometer

BSRS-5

Guard your heart, you know?

Please think carefully about 「in the last week (including today)」, the extent to which these questions have bothered or distressed you, and then circle the answer that you think best represents your feelings :



Mood Thermometer
Online Screening

Psychological/Physical Condition Assessment	Will not	Slight	Medium	Severe	Very Serious
1. Difficulty sleeping, such as difficulty falling asleep, waking up easily or waking up early	0	1	2	3	4
2. Feeling nervous or uneasy	0	1	2	3	4
3. Feeling easily upset or angry	0	1	2	3	4
4. Feeling blue, depressed	0	1	2	3	4
5. Feeling inferior to others	0	1	2	3	4
★ Having suicidal thought	0	1	2	3	4

Rating description : Total score for questions 1 to 5

Total score for questions 1~5: Points ★Suicidal Thoughts: Points

0~5 points Physical and mental adaptation is in good condition.

6-9 points Mild emotional distress. It is recommended to talk to family or friends to express emotions.

10~14 points Moderate emotional distress, it is recommended to seek psychological consultation or receive professional consultation.

15 points or above Severe emotional distress, it is recommended to be referred for psychiatric treatment or receive professional counseling.

★ 「Is there any suicidal thoughts」 individual score: if 2 points or above, it is recommended to seek mental medical consultation.

★ Ministry of Health and Welfare
24-hour safety hotline :

1925

★Taoyuan City Government Health Bureau
Free Psychological Counseling Interview :

(03)332-5880



Taoyuan City Community
Mental Health Center

 桃園市政府
TAOYUAN CITY GOVERNMENT

Taoyuan City Government
Advertisement