測驗開始前的小提醒

1. 測驗分數 ≠ 診斷、病理

2. 測驗分數反應的是你最近的狀態，也提醒您：

* 需要更關心自己
* 也可能需要別人一起關心您

3. 在測驗結束後，你可以透過APP來換解您的情緒與壓力~

BSRS-5

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
2. 感覺緊張不安
3. 覺得容易苦惱或動怒
4. 感覺憂鬱、心情低落
5. 覺得比不上別人
6. 我覺得很煩
7. 我不能專心
8. 我會莫名地想哭
9. 我對任何事都提不起勁
10. 我覺得記憶力變差了
11. 有自殺的想法

【得分說明】

1至5題之總分：

☆得分0-10分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

☆得分11-18分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。

☆得分19-28分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

☆得分29分以上或第6題得1分以上：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。

<https://mental-health.gov.taipei/Questionnaire_Content.aspx?n=63A1EE9CA9C21346&s=07ACE2E316EEE218&sms=E7231AA466F59362>