

## 緊張自我檢測

1. 閱讀下列各題，有這樣的現象者，在前面的框格打勾

- ☐ 經常無緣無故的心煩意亂、坐立不安、無法放鬆自己
- ☐ 凡事無法慢慢處理、非常急躁
- ☐ 受一點小刺激就會暴跳如雷
- ☐ 無法集中精神、自覺常做錯事
- ☐ 晚上常因思考太多問題而難以入眠或被惡夢驚醒
- ☐ 時常因情緒低落而食慾不振
- ☐ 時常頭痛、手腳冰冷、肩頸酸痛
- ☐ 消化不良
- ☐ 月經失調 (男生可以跳過本題)
- ☐ 性慾過度旺盛或『性趣』缺缺
- ☐ 莫名的疲倦感，凡事提不起勁
- ☐ 聽到周圍一點噪音，便會覺得焦躁不安、心悸出汗
- ☐ 處在擁擠的人群中，會開始胡思亂想、行為失序
- ☐ 常常疑心自己有病
- ☐ 暴飲暴食
- ☐ 酗酒
- ☐ 菸不離手
- ☐ 經常腹瀉、便秘交替出現
- ☐ 常常感冒或感染疾病
- ☐ 常覺嘔心或嘔吐

2. 計算打勾的題數，每題一分，將總分寫在後面空格：\_\_\_\_\_

取材自啟新健康世界 121 期 1998 年 6 月號第一版