

愛丁堡憂鬱量表

姓名：_____ 電話：_____

週數：_____ 或產後_____個月

E-mail：_____ 總分：_____

1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面

0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多 2 肯定比以前少 3 完全不能

2. 我能夠以快樂的心情來期待事情

0 同以前一樣 1 沒有以前那麼多 2 肯定比以前少 3 完全不能

3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己

3 大部分時候這樣 2 有時候這樣 1 不經常這樣 0 沒有這樣

4. 我無緣無故感到焦慮和擔心

0 一點也沒有 1 極少有 2 有時候這樣 3 經常這樣

5. 我無緣無故感到害怕和驚慌

3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 不經常這樣 0 一點也沒有

6. 事情壓得我喘不過氣來

3 大多數時候您都不能應付 2 有時候您不能像平時那樣應付得好

1 大部分時候您都能像平時那樣應付得好 0 您一直都能應付得好

7. 我很不開心以致失眠

3 大部分時候這樣 2 有時候這樣 1 不經常這樣 0 一點也沒有

8. 我感到難過和悲傷

3 大部分時候這樣 2 相當時候這樣 1 不經常這樣 0 一點也沒有

9. 我的不快樂導致我哭泣

3 大部分時候這樣 2 有時候這樣 1 只是偶爾這樣 0 沒有這樣

10. 我會有傷害自己的想法

3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣

若達 10 分以上，則需填寫背面 BSRS-5，心衛中心將主動與您聯繫

請同仁傳送至 doremi11423@ntshb.gov.tw 或 傳真：(049)266-2119

並請來電確認(049)263-1925 分機 103 林心理師

第 1－5 題_____分，自殺想法_____分

	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
覺得苦惱或容易動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、情緒低落	0	1	2	3	4
感覺比不上別人	0	1	2	3	4
睡眠困難：難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
★有自殺想法	0	1	2	3	4