



南 投 縣

# 新住民心理健康手冊

【 中文版、越南版、印尼版、柬埔寨版 】

廣告

南投縣政府衛生局 關心您



# 目錄



## 中文版

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 南投縣政府社區心理衛生中心 | 01 |
| 2. 簡式健康量表        | 03 |
| 3. 老人憂鬱量表        | 05 |
| 4. 愛丁堡產後憂鬱量表     | 07 |
| 5. 臺灣憂鬱症量表       | 09 |

## 越南版

- |                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng của Sở Y tế chính phủ Huyện Nam Đầu | 11 |
| 2. BIEU SUC KHOE(BSRS-5)                                                     | 13 |
| 3. BANG DIEU TRA TRAM CAM NGUOI CAO TUOI                                     | 15 |
| 4. BANG DANH GIA SAN HAU TRAM CAM                                            | 17 |
| 5. Biểu lượng chứng Trầm cảm Đài Loan                                        | 19 |

## 印尼版

- |                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1. PUSAT KESEHATAN MENTAL BIRO KESEHATAN DAERAH NANTOU | 21 |
| 2. TABEL KESEHATAN(BSRS-5)                             | 23 |
| 3. TABEL PEMERIKSAAN MENTAL ORANG TUA                  | 25 |
| 4. TABEL PENILAIAN TINGKAT DEPRESI SETELAH MELAHIRKAN  | 27 |
| 5. TABEL TINGKAT DEPRESI DI TAIWAN                     | 29 |

## 柬埔寨版

- |                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. រដ្ឋាភិបាលខេត្តណាន់ថ្មីមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត     | 31 |
| 2. ធ្វើមាត្រដ្ឋានសុខភាពសំណុំបែបបទថ្មី (BSRS-5)                | 34 |
| 3. តារាងសំណួរជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្វើមាត្រដ្ឋានមនុស្សចាស់ (GDS) | 36 |
| 4. ការវាយតម្លៃភាពតានតឹងក្រោយឆ្លងទន្លេចូលរស់នៅអាយទីងប៉ៅ        | 39 |
| 5. តែវ៉ាន់ធ្វើតារាងមាត្រដ្ឋានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត               | 41 |



# 南投縣政府衛生局社區心理衛生中心

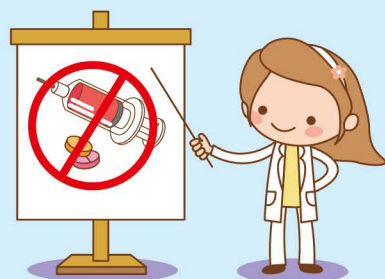


諮詢服務專線049-2224464



## 服務項目

- 1 心理衛生業務
- 2 自殺防治業務
- 3 精神防治業務
- 4 家暴、性侵害防治業務
- 5 成癮(酒、藥癮)業務
- 6 心理諮商服務



## 心理衛生中心資源網絡

|               |          |                            |                  |
|---------------|----------|----------------------------|------------------|
| 南投縣社區心理衛生聯絡電話 | 南投縣政府衛生局 | 049-2224464<br>049-2231009 | 南投縣復興路6號         |
|               | 南投市衛生所   | 049-2223264                | 南投縣南投市三和一路13號    |
|               | 草屯鎮衛生所   | 049-2362023                | 南投縣草屯鎮草溪路882巷7號  |
|               | 埔里鎮衛生所   | 049-2982157                | 南投縣埔里鎮中山路2段256號  |
|               | 竹山鎮衛生所   | 049-2642026                | 南投縣竹山鎮雲林里公所路126號 |
|               | 集集鎮衛生所   | 049-2762015                | 南投縣集集鎮民生路106號    |
|               | 名間鄉衛生所   | 049-2732135                | 南投縣名間鄉中正村彰南路42號  |
|               | 鹿谷鄉衛生所   | 049-2752002                | 南投縣鹿谷鄉中正路二段二十號   |
|               | 中寮鄉衛生所   | 049-2691404                | 南投縣中寮鄉永平村永昌街102號 |
|               | 魚池鄉衛生所   | 049-2895513                | 南投縣魚池鄉魚池街194號    |

|         |                 |                |                    |
|---------|-----------------|----------------|--------------------|
| 醫療資源    | 國姓鄉衛生所          | 049-2721009    | 南投縣國姓鄉國姓村民族街42號    |
|         | 水里鄉衛生所          | 049-2770079    | 南投縣水里鄉博愛路205號      |
|         | 信義鄉衛生所          | 049-2791148    | 南投縣信義鄉明德村玉山路45號    |
|         | 仁愛鄉衛生所          | 049-2802341    | 南投縣仁愛鄉大同村五福巷17號    |
| 採政責任醫院  | 衛生福利部草屯療養院      | 049-2550800    | 南投縣草屯鎮玉屏路161號      |
|         | 衛生福利部南投醫院       | 049-2231150    | 南投縣南投市復興路478號      |
|         | 台中榮民總醫院埔里分院     | 049-2990833    | 南投縣埔里鎮蜈蚣里榮光路1號     |
|         | 竹山秀傳醫院          | 049-2624266    | 南投縣竹山鎮集山路二段75號     |
|         | 衛生福利部南投醫院       | 049-2231150    | 南投縣南投市復興路478號      |
|         | 新泰宜婦幼醫院         | 049-2227787    | 南投縣名間鄉新街村彰南路571號之1 |
|         | 佑民醫療社團法人佑民醫院    | 049-2358151    | 南投縣草屯鎮太平路200號      |
|         | 台中榮民總醫院埔里分院     | 049-2990833    | 南投縣埔里鎮蜈蚣里榮光路1號     |
|         | 埔基醫療財團法人埔里基督教醫院 | 049-2912151    | 南投縣埔里鎮愛蘭里鐵山路1號     |
|         | 衛生福利部南投醫院       | 049-2231150    | 南投縣南投市復興路478號      |
| 酒藥癮戒治醫院 | 台中榮民總醫院埔里分院     | 049-2990833    | 南投縣埔里鎮蜈蚣里榮光路1號     |
|         | 衛生福利部草屯療養院      | 049-2550800    | 南投縣草屯鎮玉屏路161號      |
|         | 張老師服務專線         | 1980           |                    |
| 民間團體    | 生命線服務專線         | 1995           |                    |
|         | 24小時免付費安心專線     | 0800-788995    |                    |
|         | 24小時戒毒成功專線      | 0800-770885    |                    |
|         | 檢舉藥頭專線          | 0800-024-099#2 |                    |



# 簡式健康量表

(BSRS-5)

## 受訪者資料

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

年齡：\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

住 址：\_\_\_\_\_



## 說明：

簡式健康量表 (BSRS-5) 是由臺大李明濱教授等人所發展，能夠有效偵測個人的心理照護需求，主要在幫助個人快速瞭解自己的身心健康狀態。

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後 **圈選** 一個您認為最能代表您感覺的答案。本資料僅提供醫療人員治療參考之用，絕對守密，請安心填寫。



|                     | 完全沒有 | 輕微 | 厲害 | 中等程度 | 非常厲害 |
|---------------------|------|----|----|------|------|
| 1 感覺緊張不安            | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |
| 2 覺得容易苦惱或動怒         | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |
| 3 感覺憂鬱、心情低落         | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |
| 4 覺得比不上別人           | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |
| 5 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |
| 6 有自殺的想法            | 0    | 1  | 2  | 3    | 4    |



## 得分：



|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 0 - 5 分   | 身心障礙狀況良好                |
| 6 - 9 分   | 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持         |
| 10 - 14 分 | 中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢 |
| 15 分以上    | 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢 |

第6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(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

本案得分 ☐ 超過6分 ☐ 第6題獨立得分，處置情形如下：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



※24小時安心服務專線電話：0800-788995或生命線服務專線1995。



# 老人憂鬱量表調查表

(GDS)

您好：

冀望透過此問卷了解您平日心理健康狀態，作為未來具體服務的參考指標，感謝您撥冗協助及配合，您的個人資料會被嚴格保密，不會外流。本問卷相關之諮詢請洽南投縣政府衛生局(電話：049-2224464)



祝您健康快樂！

南投縣政府衛生局 關心您

日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 訪談者\_\_\_\_\_

※下列每項資料(基本資料及憂鬱量表)均需回答，並請填列清楚，以利統計分析。

## 一 基本資料

- 1 姓名：\_\_\_\_\_
- 2 性別：☐男 ☐女
- 3 生日：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，滿\_\_\_\_歲
- 4 聯絡電話(手機)：\_\_\_\_\_
- 5 住址：南投縣\_\_\_\_\_鄉鎮市\_\_\_\_\_里\_\_\_\_\_路(街)\_\_\_\_\_巷\_\_\_\_\_弄\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_樓
- 6 請問您目前居住狀況：☐獨居 ☐與家人同住 ☐其他\_\_\_\_\_
- 7 婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚 ☐離婚 ☐喪偶 ☐其他\_\_\_\_\_
- 8 睡眠狀況：☐良好 ☐入睡困難 ☐睡眠中斷 ☐早醒 ☐其他\_\_\_\_\_
- 9 一年內有無重大事件發生：☐無 ☐有，a. ☐親友死亡 b. ☐身體疾病  
c. ☐被騙錢 d. ☐其他\_\_\_\_\_
- 10 疾病史：☐無 ☐有，a. ☐癌症 b. ☐高血壓、糖尿病、心臟病  
c. ☐憂鬱症 d. ☐精神相關疾病  
e. ☐其他疾病(請說明疾病名稱)\_\_\_\_\_



## 二 憂鬱量表 (GDS-15)



| 序號 | 題目                          | 是  | 否  | 您的分數 |
|----|-----------------------------|----|----|------|
| 1  | 基本上，您對您的生活滿意嗎？              | 0分 | 1分 | ____ |
| 2  | 您是否減少很多的活動和嗜好？              | 1分 | 0分 | ____ |
| 3  | 您是否覺得您的生活很空虛？               | 1分 | 0分 | ____ |
| 4  | 您是否常常感到厭煩？                  | 1分 | 0分 | ____ |
| 5  | 您是否大部份時間感到精神都很好？            | 0分 | 1分 | ____ |
| 6  | 您是否害怕將有不幸、不好的事情發生在您身上嗎？     | 1分 | 0分 | ____ |
| 7  | 您是否大部份的時間都感到快樂？             | 0分 | 1分 | ____ |
| 8  | 您是否常常感到無論做什麼，都沒有用？          | 1分 | 0分 | ____ |
| 9  | 您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？ | 1分 | 0分 | ____ |
| 10 | 您是否覺得您比大多數人有記憶不好的困擾？        | 1分 | 0分 | ____ |
| 11 | 您是否覺得「現在還能活著」是很好的事？         | 0分 | 1分 | ____ |
| 12 | 您是否覺得您現在活得很沒有價值、意義？         | 1分 | 0分 | ____ |
| 13 | 您是否覺得精力很充沛？                 | 0分 | 1分 | ____ |
| 14 | 您是否感覺您現在的情況是沒有希望的？          | 1分 | 0分 | ____ |
| 15 | 您是否覺得大部份的人都比您幸福？            | 1分 | 0分 | ____ |

總分數 \_\_\_\_\_ 分

### ※老人憂鬱量表分數說明：

- 總分 1～5 分 屬於健康狀況  
總分 6～9 分 屬於有輕微憂鬱傾向，建議找家人或朋友聊聊  
總分 ≥ 10 分 屬於需積極關懷及轉介專業醫療或接受心理諮商治療

分數愈高表示愈有憂鬱傾向，建議及早接受身心科醫師進一步檢查和治療

### ※諮詢電話：

1. 24小時安心服務專線電話：0800-788995或生命線服務專線1995
2. 南投縣政府衛生局南投縣社區心理衛生中心049-2224464



# 愛丁堡產後憂鬱症評估量表

請您評估過去七天內自己的情況（非今天而已）



## 1 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心

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 我欣然期待未來的一切

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 當事情出錯時，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 很多事情衝著我而來，使我透不過氣

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

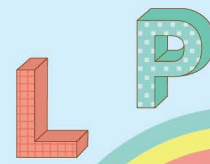
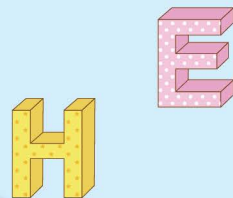
1 大部分時候您都能像平時那樣應付得好 0 您一直都能應付得好

## 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 我不開心到哭

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 我想過要傷害自己

3 相當多時候這樣 2 有時候這樣 1 很少這樣 0 沒有這樣



各項目為 0-3分，總分30分。

總分9分以下 絕大多數為正常。

總分10-12分 有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。

總分超過13分 總分超過13分，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。





# 台灣憂鬱症量表

可用來檢視自己的情緒是否被Blue(憂鬱)綁架了，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，身體與情緒的真正感覺，圈選最符合的一項，協助您了解您的身心適應狀況。

| 項目內容                               | 沒有或極少<br>(每週1天以下) | 有時<br>(每週1-2天) | 時常<br>(每週3-4天) | 常常或總是<br>(每週5-7天) |
|------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|
| 1 我常常覺得想哭                          |                   |                |                |                   |
| 2 我覺得心情不好                          |                   |                |                |                   |
| 3 我覺得比前容易發脾                        |                   |                |                |                   |
| 4 我睡不好                             |                   |                |                |                   |
| 5 我覺得不想吃東西                         |                   |                |                |                   |
| 6 我覺得胸口悶悶的<br>(心肝頭或胸坎綁綁的)          |                   |                |                |                   |
| 7 我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)                  |                   |                |                |                   |
| 8 我覺得身體疲勞虛弱、無力<br>(身體很虛、沒力氣、元氣及體力) |                   |                |                |                   |
| 9 我覺得很煩                            |                   |                |                |                   |
| 10 我覺得記憶力不好                        |                   |                |                |                   |
| 11 我覺得做事時無法專心                      |                   |                |                |                   |

12 我覺得想事情或做事時比平常要緩慢

13 我覺得比以前沒信心

14 我覺得比較會往壞處想

15 我覺得想不開、甚至想死

16 我覺得對甚麼事都失去興趣

17 我覺得身體不舒服  
(如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服, 等)

18 我覺得自己很沒用

將所有十八提選項的分數相加，就可知道您的情緒狀態了！

◎ 8 分以下

哇！您目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

◎ 9 分～14 分

給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，才不會陷入憂鬱的情緒喔。

◎ 15 分～18 分

您的壓力負荷量已到了臨界點了，千萬別再「撐」了！快為心情找個出口吧。

◎ 19 分～28 分

現在的您一肚子苦惱及煩悶，建議你找專業醫療機構協助，重拾笑容。

◎ 29 分以上

您的心「感冒」囉…心病需要心藥醫，趕快到專業醫療機構找醫師診療喔。

24小時安心專線：0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

◎心理諮詢預約專線：049-2209595

◎張老師：1980 (依舊幫您)

◎警察局：110

◎消防局：119

◎生命線：1995

南投縣政府衛生局

關心您

# Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng của Sở Y tế tỉnh phủ Huyện Nam Đàn

Dịch vụ tư vấn đường dây nóng 049-2224464

## Các dự án phục vụ

Một, dịch vụ phòng chống tự tử

Hai, dịch vụ phòng chống tâm thần

Ba, dịch vụ phòng chống bạo lực gia đình, xâm phạm tình dục

Bốn, Các dịch vụ nghiện (rượu, nghiện ma túy)

Năm, dịch vụ tư vấn tâm lý



## Trung tâm Sức khỏe Tâm thần các nguồn trên Mạng Vi tính

|                                                                   |                                             |                            |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Liên lạc điện thoại với Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Huyện Nam Đàn | Sở Y tế Chính phủ Huyện Nam Đàn             | 049-2224464<br>049-2231009 | số 6 đường Phục Hưng, Huyện Nam Đàn                                |
|                                                                   | Trạm Y tế thị xã Huyện Nam Đàn              | 049-2223264                | số 13 đường tam hòa thị Xã Nam Đàn Huyện Nam Đàn                   |
|                                                                   | Trạm Y tế thị trấn Thảo Điền, Huyện Nam Đàn | 049-2362023                | số 7 ngõ 882 đường thảo Khê thị trấn Thảo Điền Huyện Nam Đàn       |
|                                                                   | Trạm Y tế thị trấn Bồ Lý                    | 049-2982157                | số 256 đoạn 2 đường núi thị trấn Bồ Lý Huyện Nam Đàn               |
|                                                                   | Trạm Y tế thị trấn Trúc Sơn                 | 049-2642026                | số 126 tại công sở Văn Lâm Lý thị trấn Trúc Sơn                    |
|                                                                   | Trạm Y tế thị trấn Tập Tập                  | 049-2762015                | số 106 đường Dân Sinh thị trấn Tập Tập Huyện Nam Đàn               |
|                                                                   | Trạm Y tế Xã Danh Gian                      | 049-2732135                | số 42 đường Chương Nam trung chính thôn Xã Danh Gian Huyện Nam Đàn |
|                                                                   | Trạm Y tế xã Thung Nai                      | 049-2752002                | số 24 đoạn 2 đường Trung Chính Xã Thung Nai Huyện Nam Đàn          |
|                                                                   | Trạm Y tế xã Trung Liêu                     | 049-2691404                | số 102 đường Vinh Xương Vinh Bình thôn Xã Trung Liêu Huyện Nam Đàn |
|                                                                   | Trạm Y tế xã Ngự Trì                        | 049-2895513                | số 194 đường Ngự Trì Xã Ngự Trì Huyện Nam Đàn                      |
|                                                                   | Trạm Y tế Xã Quốc Hộ                        | 049-2721009                | số 42 đường Dân Tộc Quốc Hộ thôn Xã Quốc Hộ Huyện Nam Đàn          |
|                                                                   | Trạm Y tế Xã Thủy Lý                        | 049-2770079                | số 205 đường Bác ái Xã Thủy Lý Huyện Nam Đàn                       |
|                                                                   | Trạm Y tế Xã Tĩnh Nghĩa                     | 049-2791148                | số 45 đường Ngọc Sơn Minh Đức thôn Xã Tĩnh Nghĩa Huyện Nam Đàn     |

|                                            |                                                          |             |                                                                |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
|                                            | Trạm Y tế Xã Nhân Ái                                     | 049-2802341 | số 17 ngõ Năm Phúc Đại Đồng Xã Nhân Ái Huyện Nam Đàn           |
| nguồn lực y tế                             | Bộ Y tế và Phúc lợi viện điều dưỡng Thảo Điền            | 049-2550800 | số 161 đường Ngọc Bình số 161 Thị xã Thảo Điền Huyện Nam Đàn   |
|                                            | Bộ Y tế và Phúc lợi Bệnh viện Nam Đàn                    | 049-2231150 | Số 478 đường Phục Hưng thị Xã Nam Đàn Huyện Nam Đàn            |
|                                            | Bệnh viện đa khoa Vinh Dân Chi nhánh Bồ Lý               | 049-2990833 | Số 1 đường Vinh Quang lý Ngũ công thị trấn Bồ Lý Huyện Nam Đàn |
| Khai thác bệnh viện chịu trách nhiệm chính | Bệnh viện tiểu sử Trúc Sơn                               | 049-2624266 | Số 75 đoạn 2 đường Tập SơnThị Trấn Trúc Sơn Huyện Nam Đàn      |
|                                            | Bộ Y tế và Phúc lợi Bệnh viện Nam Đàn                    | 049-2231150 | Số 478 đường Phục Hưng Thị Xã Nam Đàn Huyện Nam Đàn            |
|                                            | Bệnh viện sinh sản Thái Nghi                             | 049-2227787 | Số 157-1 đường mới Chương Nam thôn Xã Danh Gian Huyện Nam Đàn  |
|                                            | Hữu Dân tập đoàn y tế Hữu Dân Bệnh viện                  | 049-2358151 | Số 200 đường Thái Bình Thị Trấn Thảo Điền Huyện Nam Đàn        |
|                                            | Bệnh viện Dân Vinh đa khoa Chi nhánh Bồ Lý Đài Trung     | 049-2990833 | Số 1 đường Vinh Quang lý Ngô Xung Thị Trấn Bồ Lý Huyện Nam Đàn |
|                                            | Tập đoàn Y Tế bệnh viện đa khoa thiên chúa giáo Bồ Lý    | 049-2912151 | Số 1 ngõ đường sắt Ái Lan Thị Trấn Bồ Lý Huyện Nam Đàn         |
| Bệnh viện điều trị nghiện ma túy           | Bộ Y tế và Phúc lợi Bệnh viện Nam Đàn                    | 049-2231150 | Số 478 đường Phục Hưng Thị Xã Nam Đàn Huyện Nam Đàn            |
|                                            | Bệnh viện Dân Vinh đa khoa Chi nhánh Bồ Lý Đài Trung     | 049-2990833 | Số 1 đường Vinh Quang lý Ngũ công thị trấn Bồ Lý Huyện Nam Đàn |
|                                            | Bộ Y tế và Phúc lợi hội điều dưỡng Thảo Điền             | 049-2550800 | số 161 đường Ngọc Bình thị trấn Thảo Điền Huyện Nam Đàn        |
| xã hội dân sự                              | Đường dây phục vụ Trương giáo sư                         |             | 1980                                                           |
|                                            | Đường dây phục vụ sinh mạng                              |             | 1995                                                           |
|                                            | Đường dây miễn phí 24 tiếng phục vụ                      |             | 0800-788995                                                    |
|                                            | Đường dây 24 tiếng phục vụ giải nghiện ma túy thành công |             | 0800-770885                                                    |
|                                            | Đường dây kiểm báo thuốc lắc                             |             | 0800-024-099#2                                                 |



# BIEU SUC KHOE

(BSRS-5)

## tu lieu nguoi tra loi

ho ten : \_\_\_\_\_ gioi tinh : \_\_\_\_\_  
 ngay sinh : \_\_\_\_\_ nam \_\_\_\_\_ thang \_\_\_\_\_ ngay tuoi : \_\_\_\_\_  
 dt : \_\_\_\_\_  
 dia chi : \_\_\_\_\_

### Thuyet minh :

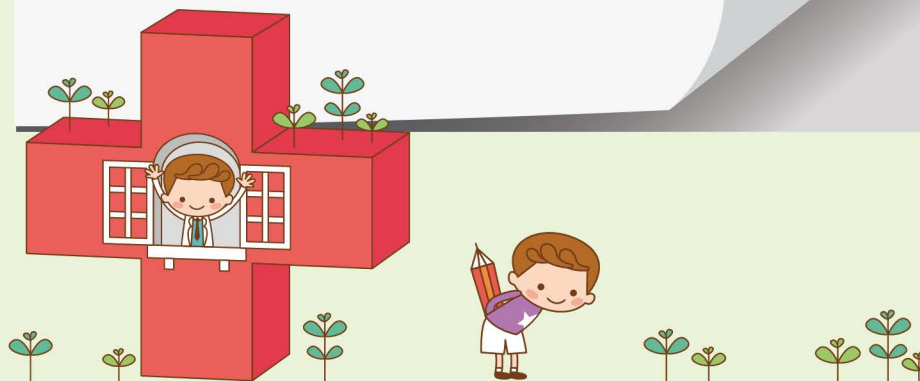
Bieu suc khoe (BSRS-5) do giao su truong DH Dai Bac Ly Minh Ben va mot so nguoi khac phat minh,co the kham pha nhu cau cham soc tam ly,chu yeu giup do ca nhan nhanh chong hieu ro tinh trang suc khoe Ban bieu lap ra cac van de de giup ban hieu ro tinh hinh thich ung tam than, xin ban hay tra loi ti mi trong vong 1 tuan nay (gom hom nay)nhung van de dem den cho ban nhung phien nao o muc do nao,sau do ban [danh dau] vao dap an ma ban cam thay phu hop ban nhat, du lieu cung cap cho nhan vien y te tham khao su dung,tuyet doi bao mat,hay yen tam dien

|                                         | Khong | nhe | trung | nang | rat nang |
|-----------------------------------------|-------|-----|-------|------|----------|
| 1 cam thay cang than bat an             | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |
| 2 thay re ko nao hoac buc tuc           | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |
| 3 thay tram cam Tam trang buon          | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |
| 4 thay kem nguoi khac                   | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |
| 5 Ngu,nhu kho vao giac, de tinh day som | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |
| 6. co suy nghi tu sat                   | 0     | 1   | 2     | 3    | 4        |

## dat diem

|                 |                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-5diem         | tinh trang tam trang tot                                                                                            |
| 6-9diem         | tam trang bi am anh nhe,kien nghi tim nguoi nha hoac ban be noi chuyen, giai toa tam trang,va co nguoi ung ho       |
| 10-14diem       | tam trang bi am anh trung do, kien nghi tim kiem va tiep nhan su ho tro chuyen nghiep tu van                        |
| cao hon 15 diem | tam trang bi am anh nghiem trong, kien nghichuyen giao khoa tam than tri lieu hoac tiep nhan phu dao chuyen nghiep. |

De 6 them De nay thuoc them,neu 5 de truoc tong diem duoi 6 diem,nhung khi de nay nhieu hon 2 diem ,kien nghichuyen giao khoa tam than dat diem ☐ qua 6 diem ☐ de 6 doc lap tinh diem nhu sau :



# BANG DIEU TRA TRAM CAM NGUOI CAO TUOI

Chào bạn :

Hy vọng thông qua những câu hỏi dưới đây để hiểu rõ tình trạng sức khỏe hàng ngày của bạn, để làm chỉ tiêu phục vụ cụ thể, cam on sự phối hợp của bạn, tư liệu của bạn sẽ được bảo mật, không để lộ ra ngoài. Các liên quan tới bảng hỏi đáp này có như câu liên lạc Cục y tế Huyện Nam Dầu (ĐT:049-2224464)



※Can tra loi cac tu lieu co ban, va dien ro rang, de tien thong ke phan tich

1. Họ tên : \_\_\_\_\_
2. Giới tính : ☐ nam ☐ nữ
3. Ngày sinh : \_\_\_\_\_ năm \_\_\_\_\_ tháng \_\_\_\_\_ ngày , độ \_\_\_\_\_ tuổi
4. Điện thoại : \_\_\_\_\_
5. Địa chỉ : huyện Nam Dầu \_\_\_\_\_ thị trấn xa \_\_\_\_\_ li \_\_\_\_\_ đường(phố) \_\_\_\_\_ ngõ \_\_\_\_\_ hẻm \_\_\_\_\_ số \_\_\_\_\_ tầng
6. Tình trạng cư trú của bạn hiện nay : ☐ độc thân ☐ ở cùng người nhà ☐ khác \_\_\_\_\_
7. Tình trạng hôn nhân : ☐ chưa kết hôn ☐ đã kết hôn ☐ ly hôn ☐ hôn phối không con ☐ khác \_\_\_\_\_
8. Tình trạng ngủ : ☐ tốt ☐ khó vào giấc ☐ ngủ đứt quãng ☐ thức sớm ☐ khác \_\_\_\_\_
9. Trong 1 vòng năm có phát sinh việc hệ trọng không : ☐ không ☐ có ,  
a. ☐ người thân qua đời b. ☐ bệnh c. ☐ bị lừa tiền d. ☐ khác \_\_\_\_\_
10. Lịch sử bệnh : ☐ không ☐ có , a. ☐ ung thư  
b. ☐ cao huyết áp , tiểu đường , bệnh tim  
c. ☐ bệnh trầm cảm d. ☐ các bệnh về thần kinh  
e. ☐ bệnh khác(xin ghi rõ tên bệnh) \_\_\_\_\_



## Bảng đo trầm cảm



| so | de muc                                                                               | co | khong | diem  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|
| 1  | Co ban,ban hai long cuoc song cua ban khong?                                         | 0  | 1     | _____ |
| 2  | Ban co giam rat nhieu hoat dong va so thich khong?                                   | 1  | 0     | _____ |
| 3  | Ban cam thay cuoc song trong rong hay khong?                                         | 1  | 0     | _____ |
| 4  | Ban thuong cam thay buc tuc hay khong?                                               | 1  | 0     | _____ |
| 5  | Dai da so thoi gian ban cam thay tinh than rat tot?                                  | 0  | 1     | _____ |
| 6  | Ban thay so hai bat hanh, hoac viec khong tot phat sinh tren ban than ban hay khong? | 1  | 0     | _____ |
| 7  | Dai da so thoi gian ban cam thay vui ve hay khong?                                   | 0  | 1     | _____ |
| 8  | Ban co thuong cam thay lam gi cung vo dung hay khong?                                | 1  | 0     | _____ |
| 9  | Ban thich o nha hon ra ngoai va lam nhung viec moi me hay khong?                     | 1  | 0     | _____ |
| 10 | Ban co cam thay tri nho cua ban kem hon nhieu nguoi khac hay khong?                  | 1  | 0     | _____ |
| 11 | Ban co cam thay 「bay gio van song」 la mot viec rat tot hay khong?                    | 0  | 1     | _____ |
| 12 | Ban co cam thay cuoc song hien tai cua ban rat co y nghia va gia tri hay khong?      | 1  | 0     | _____ |
| 13 | Ban co cam thay tinh than rat phong phu hay khong?                                   | 1  | 1     | _____ |
| 14 | Ban co cam thay tinh trang hien nay cua ban la khong co hy vong nua hay khong?       | 1  | 0     | _____ |
| 15 | Ban co cam thay ban hanh phuc hon rat nhieu nguoi phai khong?                        | 1  | 0     | _____ |

tong so diem \_\_\_\_\_ diem

※thuyết minh biểu điểm trầm cảm của người cao tuổi:

tong 1-5 diem thuc khoe manh .

tong 6-9 diem thuc tram cam nhe,kien nghi nen tim nguoi nha hoac ban be noi chuyen .

tong >= 10 diem Thuc cuc can quan tam va chuyen den bac si chuyen nghiep hoac chap nhan tu van tri lieu .

Diem càng cao có nghĩa mức chung trầm cảm, kiến nghị sớm chấp nhận kiểm tra của bác sĩ tâm lý và sớm trị liệu

※tư vấn điện thoại :

1.24hr đường dây an tâm phục vụ; 0800-788995 hoặc đường dây sinh mệnh1995 .

2.Cục y tế huyện NamDầu trung tâm y tế công cộng 049-2224464 .



# BANG DANH GIA SAN HAU TRAM CAM

Ban hay danh gia tinh hinh trong 7 ngay gan day nhat(khong chi hom nay)



- 1 Toi nhin thay mat thu vi cua su viec toi cuoi rat vui  
 0 nhu truoc khong gi khac 1 it hon truoc day  
 2 khang dinh it hon truoc rat nhieu 3 hoan toan khong the

- 2 Toi vui ve ky vong tuong lai  
 0 nhu truoc khong gi khac 1 it hon truoc day  
 2 khang dinh it hon truoc rat nhieu 3 hoan toan khong the

- 3 Duong su lam sai, toi khong tu minh trach mang han than  
 3 dai da so deu nhu vay 2 co khi nhu nay  
 1 khong thuong nhu nay 0 khong nhu nay

- 4 Toi vo co cam thay lo ngai va lo lang  
 0 mot chut cung khong co 1 rat it khi  
 2 co doi khi nhu nay 3 thuong nhu nay

- 5 Toi vo co cam thay so hai va hoang soc  
 3 nhieu khi nhu vay 2 co doi khi nhu vay  
 1 khong thuong nhu vay 0 mot chut cung khong co

- 6 Nhieu viec nhu cham thang vao toi, lam toi cam thay nhu ngop tho  
 3 dai da so ban khong the ung pho duoc  
 2 co nhung luc ban thay nhu binh thuong ung pho rat tot  
 1 dai da so ban thay rat binh thuong ung pho rat tot  
 0 ban khi nao cung ung pho duoc rat tot

- 7 Toi khong vui  
 3 dai da so deu nhu vay 2 co khi nhu nay  
 1 khong thuong nhu nay 0 khong mot chut nhu nay

- 8 Toi cam thay thuong tam  
 3 dai da so deu nhu vay 2 co khi nhu nay  
 1 khong thuong nhu nay 0 khong mot chut nhu nay



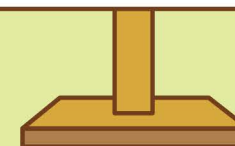
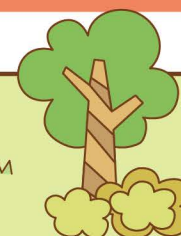
- 9 Toi khong vui den khoc  
 3 dai da so deu nhu vay 2 co khi nhu nay  
 1 khong thuong nhu nay 0 khong nhu nay

- 10 Toi da tung nghi lam ton thuong ban than  
 3 tuong doi nhieu khi nhu vay 2 co khi nhu nay  
 1 rat it nhu nay 0 khong nhu nay



## Cac muc 0-3 diem , tong 30diem

|                  |                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duoi 9 diem      | dai da so binh thuong                                                                                              |
| Tong 10-12 diem  | co kha nang trieu chung tram cam, chu y va theo roi trong ky gan day phai danh gia va tim bac si chuyen khoa su ly |
| Tong qua 13 diem | co nghia kha nang mac benh tram cam,can tim bac si chuyen nganh su ly.                                             |



## Biểu lượng chứng Trầm cảm Đài Loan

Có thể dùng để kiểm tra trạng của bản thân có bị (trầm cảm) bất có không. Hãy hồi tưởng lại một tuần gần đây nhất (bao gồm hôm nay), cảm giác thực sự thân thể tâm trạng cảm hãy lựa một hạng phù hợp nhất, giúp bạn càng hiểu rõ tình trạng thích ứng của tâm thân bạn.

|                                                                                                                 | Không có hoặc cực ít (1 ngày/tuần) | có khi (1-2 ngày/tuần) | thường xuyên (3-4 ngày/tuần) | rất thường xuyên (5-7 ngày/tuần) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 01 Tôi thương cảm thay muốn khóc                                                                                |                                    |                        |                              |                                  |
| 02 Tôi cảm thay tâm trạng không vui                                                                             |                                    |                        |                              |                                  |
| 03 Tôi cảm thay rất hay bức bối hơn trước đây                                                                   |                                    |                        |                              |                                  |
| 04 Tôi ngủ không tốt                                                                                            |                                    |                        |                              |                                  |
| 05 Tôi cảm thay không muốn ăn                                                                                   |                                    |                        |                              |                                  |
| 06 Tôi cảm thay tức ngực (tức ngực ngọt ngọt)                                                                   |                                    |                        |                              |                                  |
| 07 Tôi cảm thay không nhẹ nhàng, khó chịu                                                                       |                                    |                        |                              |                                  |
| 08 Tôi cảm thay có thể mệt mỏi yêu đuối, không có sức (có thể rất yếu, không có sức lực, nguyên khi và thể lực) |                                    |                        |                              |                                  |
| 09 Tôi cảm thay rất phiền                                                                                       |                                    |                        |                              |                                  |
| 10 Tôi cảm thay trí nhớ rất kém                                                                                 |                                    |                        |                              |                                  |
| 11 Tôi cảm thay làm việc không thể chuyên tâm                                                                   |                                    |                        |                              |                                  |
| 12 Tôi cảm thay khi suy nghĩ hoặc làm việc chậm chạp hơn trước đây                                              |                                    |                        |                              |                                  |

13 Tôi cảm thay không tin tưởng trước đây

14 Tôi cảm thay hay nghĩ nhưng gì không tốt đẹp

15 Tôi cảm thay rất buồn, thậm chí muốn chết

16 Tôi cảm thay mất hết hứng thú với bất cứ điều gì

17 Tôi cảm thay có thể rất khó chịu (như đau đầu, chóng mặt, tức ngực hoặc đau bụng)

18 Tôi cảm thay bản thân rất vô dụng

Ngoài

**Dưới 8 điểm : tình trạng sức khỏe của bạn ổn định, hãy duy trì.**

※ 9-14 điểm :

hay quan tâm mình nhiều hơn, mọi không rơi vào tâm trạng 「Blue」.

※ 15-18 điểm :

Oh! Oh! sự chịu đựng lượng áp lực của bạn đã đến điểm quan trọng, hãy nhanh chóng tìm lối thoát cho tâm trạng.

※ 19-28 điểm :

hiện trong lòng bạn đây nhưng khó nào na đau khổ, kiên nghị bạn tìm sự hỗ trợ của cơ quan chuyên nghiệp y liệu, tìm lại nụ cười.

※ 29 điểm trở lên :

tìm bạn cảm cúm rồi... bệnh tim cần thuốc tim trị liệu, ngay lập tức đến với cơ quan chuyên nghiệp y liệu tìm bác sĩ chữa trị.

**Duong day an tam 24hr : 0800-788-995 (0800-xin giúp -cuu cuu toi)**

Duong day chuyen tu van tam ly : 049-2209595

cục cảnh sát : 110

cục phòng chống cháy : 119

duong day sinh mệnh : 1995

Giao su Trương : 1980 (như cu giúp bạn)



# PUSAT KESEHATAN MENTAL BIRO KESEHATAN DAERAH NANTOU

## SALURAN KHUSUS 049-2224464

### JENIS PELAYANAN

- 1 Pelayanan kesehatan mental
- 2 Pelayanan pencegahan bunuh diri
- 3 Pelayanan pencegahan penyakit mental
- 4 Pelayanan kekerasan rumah tangga & pencegahan pelecehan seksual
- 5 Pelayanan kecanduan minuman keras, obat
- 6 Pelayanan konsultasi psikologi



### PUSAT PELAYANAN KESEHATAN MENTAL

|                                                       |                                |                            |                                                     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|
| NOMOR TELPON PELAYANAN KESEHATAN MENTAL DAERAH NANTOU | BIRO KESEHATAN PEMDA NANTOU    | 049-2224464<br>049-2231009 | Fu Sing Lu no. 6 Kota Nantou                        |
|                                                       | BIRO KESEHATAN KOTA NANTOU     | 049-2223264                | San He I Lu no. 13 Kota Nantou Kab. Nantou          |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH CHAUTUN  | 049-2362023                | Chau Si Lu 882 siang no. 7 Kota Chautun Kab. Nantou |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH PULI     | 049-2982157                | Cung San Lu 2 Tuan no. 256 Kota Puli Kab. Nantou    |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH CUSAN    | 049-2642026                | Kungsuo Lu no. 126 Kota Cusan Kab. Nantou           |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH JIJI     | 049-2762015                | Minseng Lu no. 106 Kota Jiji Kab. Nantou            |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH MINGJIAN | 049-2732135                | Cangnan Lu no. 42 Daerah Mingjian Kab. Nantou       |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH LUKU     | 049-2752002                | Cungceng Lu Er Tuan no. 20 Daerah Luku Kab. Nantou  |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH CUNGLIAU | 049-2691404                | Yungchang Jie no. 102 Daerah Cungliau Kab. Nantou   |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH YUCHE    | 049-2895513                | Yuche Jie no. 194 Daerah Yuche Kab. Nantou          |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH KUOSING  | 049-2721009                | Mincu Jie no. 42 Daerah Kuosing Kab. Nantou         |
|                                                       | BIRO KESEHATAN DAERAH SUILI    | 049-2770079                | Po Ai Lu no. 205 Daerah Suili Kab. Nantou           |

|                                             |                                                           |                      |                                                          |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
| SUMBER DAYA MEDIS                           | BIRO KESEHATAN DAERAH SINYI                               | 049-2791148          | Yusan Lu no. 45 Daerah Sinyi Kab. Nantou                 |
|                                             | BIRO KESEHATAN DAERAH REN AI                              | 049-2802341          | Wufu siang no. 17 Desa Tathung Daerah Ren Ai Kab. Nantou |
|                                             | RUMAH SAKIT JIWA DAERAH CHAUTUN                           | 049-2550800          | Yuphing Lu no. 161 Kota Chautun Kab. Nantou              |
| RS PEMERIKSAAN BUKTI KEKERASAN RUMAH TANGGA | RUMAH SAKIT NANTOU                                        | 049-2231150          | Fusing Lu no. 478 Kota Nantou Kab. Nantou                |
|                                             | RUMAH SAKIT RUNG MING DAERAH PULI                         | 049-2990833          | Lungkuang Lu no. 1 Kota Puli Kab. Nantou                 |
|                                             | RUMAH SAKIT SIU THUAN CUSAN                               | 049-2624266          | Cisan Lu Er Tuan no. 75 Kota Cusan Kab. Nantou           |
|                                             | RUMAH SAKIT NANTOU                                        | 049-2231150          | Fusing Lu no. 478 Kota Nantou Kab. Nantou                |
|                                             | RUMAH SAKIT SIN THAI YI                                   | 049-2227787          | Cangnan Lu no. 571/1 Daerah Mingjian Kab. Nantou         |
|                                             | RUMAH SAKIT YU MIN                                        | 049-2358151          | Thaiping Lu no. 200 Kota Chautun Kab. Nantou             |
| RS KECANDUAN ALKOHOL & OBAT                 | RUMAH SAKIT RUNG MING DAERAH PULI                         | 049-2990833          | Lungkuang Lu no. 1 Kota Puli Kab. Nantou                 |
|                                             | RUMAH SAKIT KRISTEN DAERAH PULI                           | 049-2912151          | Thiesan Lu no. 1 Kota Puli Kab. Nantou                   |
|                                             | RUMAH SAKIT NANTOU                                        | 049-2231150          | Fusing Lu no. 478 Kota Nantou Kab. Nantou                |
| LAYANAN SOSIAL                              | RUMAH SAKIT RUNG MING DAERAH PULI                         | 049-2990833          | Lungkuang Lu no. 1 Kota Puli Kab. Nantou                 |
|                                             | RUMAH SAKIT JIWA DAERAH CHAUTUN                           | 049-2550800          | Yuphing Lu no. 161 Kota Chautun Kab. Nantou              |
|                                             | SALURAN KHUSUS GURU CHANG                                 | 1980                 |                                                          |
|                                             | SALURAN KHUSUS GARIS HIDUP                                | 1995                 |                                                          |
|                                             | SALURAN KHUSUS BEBAS BIAYA 24 JAM                         | 0800-788995          |                                                          |
|                                             | SALURAN KHUSUS PENGobatan KECANDUAN OBAT TERLARANG 24 JAM | 0800-770885          |                                                          |
|                                             | SALURAN KHUSUS LAPORAN PENGEDAR OBAT TERLARANG            | 0800-024-099 tekan 2 |                                                          |

# TABEL KESEHATAN

(BSRS-5)

## Data peserta

Nama : \_\_\_\_\_ Jenis klm : \_\_\_\_\_

TTL : \_\_\_\_\_ thn \_\_\_\_\_ bln \_\_\_\_\_ tgl

Umur : \_\_\_\_\_ Telp : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_



## Penjelasan :

Tabel kesehatan(BSRS-5)bermanfaat untuk menilai kondisi badan dan mental peserta, adalah tabel hasil penelitian Dosen Lie Ming Pin dari Univ.Thai .

Daftar pertanyaan dalam tabel ini dapat membantu Anda paham atas kondisi badan dan mental sendiri,ingatlah apa saja yg terjadi selama seminggu terakhir ini(termasuk hari ini) , pilihlah dan lingkari jawaban sesuai kondisi Anda . Data ini hanya untuk data pengobatan,tidak akan dibocorkan ke pihak luar .



|                                                | Sama sekali<br>Tidak pernah | ringan | agak<br>parah | parah | sgt parah |
|------------------------------------------------|-----------------------------|--------|---------------|-------|-----------|
| 1.Merasa tegang dan cemas                      | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |
| 2.Merasa mudah emosi dan marah                 | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |
| 3.Merasa stress, hati tidak tenang             | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |
| 4.Merasa diri sendiri tidak berharga           | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |
| 5.Susah tidur,mudah terbangun atau bangun awal | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |
| 6.Ada niat bunuh diri                          | 0                           | 1      | 2             | 3     | 4         |



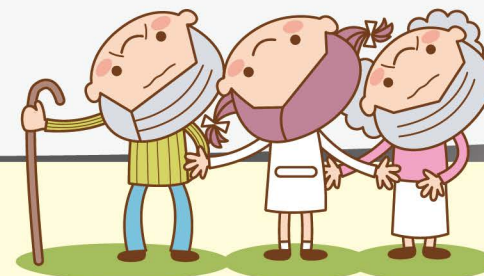
## Nilai

|            |                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 5      | kondisi lahir batin baik                                                       |
| 6-9        | kesehatan mental ada gangguan, carilah teman atau keluarga untuk bebrbagi rasa |
| 10-14      | gangguan mental agak parah, carilah bantuan ke psikiater                       |
| Di atas 15 | gangguan mental parah, perlu segera berobat ke psikiater                       |

Jika 5 pertanyaan di depan total nilai di bawah 6,tapi pertanyaan tambahan nomor 6 ini nilainya di atas 2, segera berobat ke psikiater .

Total nilai ☐ di atas 6 ☐ Pertanyaan no.6 ada nilainya , pengurusannya seperti berikut ini :

\_\_\_\_\_



※Saluran khusus pelayanan 24 jam : 0800-788995 atau saluran pelayanan garis hidup 1995 .



# TABEL PEMERIKSAAN MENTAL ORANG TUA

Salam sejahtera :

Melalui daftar pertanyaan berikut ini, diharapkan dapat memahami kesehatan mental Anda, sebagai data untuk pelayanan berikutnya, terima kasih Anda sudah meluangkan waktu Anda yang berharga, data pribadi Anda akan kami rahasiakan, jika tidak paham dengan daftar pertanyaan di bawah, silakan telpon ke Biro Kesehatan Kab. Nantou (Telp: 049-2224464)

Semoga sehat & sejahtera!



Biro Kesehatan Kab. Nantou bersama Anda

Tgl isi: thn \_\_\_\_ bln \_\_\_\_ tgl \_\_\_\_ petugas \_\_\_\_\_

※ Data pribadi & tabel pemeriksaan di bawah harus diisi dgn lengkap dan benar .

- 1 Nama : \_\_\_\_\_ 2 Jenis kelamin : ☐ L ☐ P
- 3 TTL : thn \_\_\_\_ bln \_\_\_\_ tgl \_\_\_\_ , genap \_\_\_\_ thn 4. Telp(HP) : \_\_\_\_\_
- 5 Alamat : \_\_\_\_\_
- 6 Keadaan tmp tinggal : ☐ tinggal sendiri ☐ bareng keluarga  
☐ lainnya \_\_\_\_\_
- 7 Pernikahan : ☐ blm nikah ☐ sdh nikah ☐ cerai ☐ cerai mati  
☐ lainnya \_\_\_\_\_
- 8 Kualitas tidur : ☐ baik ☐ susah tidur ☐ sering terbangun ☐ bangun awal  
☐ lainnya \_\_\_\_\_
- 9 Pertistiwa penting dlm sethn : ☐ tdk ada ☐ ada , a. \_\_\_\_\_  
☐ teman/keluarga meninggal dunia  
b. ☐ sakit c. ☐ ditipu uang  
d. ☐ lainnya \_\_\_\_\_
- 10 Pernah sakit : ☐ tidak ☐ ada , a. ☐ kanker  
b. ☐ darah tinggi , diabetes , jantungan  
c. ☐ depresi/stress d. ☐ sakit mental.  
e. ☐ penyakit lain (tuliskan nama penyakit)  
\_\_\_\_\_



## Tabel pemeriksaan mental (GDS-15)



| Urutan | Pertanyaan                                                                                           | Ya | Tidak | Nilai Anda |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|------------|
| 1      | Pada dasarnya, Anda merasa puas atas kehidupan sendiri ?                                             | 0  | 1     | _____      |
| 2      | Apakah Anda mengurangi banyak kegiatan dan kebiasaan buruk ?                                         | 1  | 0     | _____      |
| 3      | Apakah Anda merasa hidup Anda kosong?                                                                | 1  | 0     | _____      |
| 4      | Apakah Anda sering merasa bosan?                                                                     | 1  | 0     | _____      |
| 5      | Apakah Anda sering merasa bersemangat?                                                               | 0  | 1     | _____      |
| 6      | Apakah Anda takut pada masa depan akan terjadi hal buruk pada diri Anda ?                            | 1  | 0     | _____      |
| 7      | Apakah Anda merasa selalu gembira?                                                                   | 0  | 1     | _____      |
| 8      | Apakah Anda merasa berbuat apapun tidak ada gunanya?                                                 | 1  | 0     | _____      |
| 9      | Apakah Anda senang berdian di rumah dan tidak suka pergi ke luar rumah dan melakukan kegiatan baru ? | 1  | 0     | _____      |
| 10     | Apakah Anda merasa ingatan Anda tidak bagus ?                                                        | 1  | 0     | _____      |
| 11     | Apakah Anda merasa sekarang masih hidup adalah hal baik?                                             | 0  | 1     | _____      |
| 12     | Apakah Anda merasa hidup Anda sangat berharga?                                                       | 1  | 0     | _____      |
| 13     | Apakah Anda merasa penuh semangat?                                                                   | 0  | 1     | _____      |
| 14     | Apakah Anda merasa sekarang tidak ada harapan apapun?                                                | 1  | 0     | _____      |
| 15     | Apakah Anda merasa orang lain lebih bahagia dari Anda?                                               | 1  | 0     | _____      |

Total Nilai \_\_\_\_\_

※ Penjelasan nilai tabel pemeriksaan mental :



- Total nilai 1~5 Selamat, Anda dalam keadaan sehat .
- Total nilai 6~9 Mental Anda agak lemah , perbanyak curhat dgn keluarga dan teman .
- Total nilai >= 10 Anda perlu segera mencari bantuan kepada ahli psikolog .

Makin tinggi nilai berarti tingkat depresi makin tinggi , segera berobat ke psikiater terdekat.

※ Konsultasi telp :

- 1. 24jam saluran khusus : 0800-788995 atau saluran khusus garis hidup 1995 .
- 2. Pusat kesehatan mental daerah Nantou, Biro kesehatan Kab. Nantou 049-2224464 .

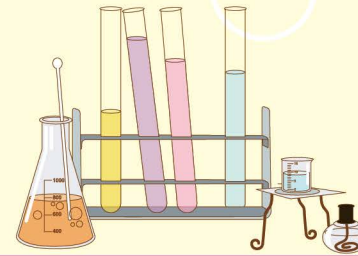
## TABEL PENILAIAN TINGKAT DEPRESI SETELAH MELAHIRKAN



Kondisi dalam tujuh hari ini (bukan cuma hari ini)



- 1 Aku dapat melihat hal-hal yg menarik, dan bisa tertawa lepas  
0 seperti dulu 1 tidak sebanyak dulu 2 pasti lebih sedikit dari masa lalu  
3 sama sekali tidak bisa
- 2 Aku masih punya harapan di masa mendatang  
0 seperti dulu 1 tidak sebanyak dulu 2 pasti lebih sedikit dari masa lalu  
3 sama sekali tidak bisa
- 3 Sering menyalahkan diri sendiri  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering terjadi 0 tidak pernah
- 4 Merasa resah dan gelisah tanpa alasan yg jelas  
0 sama sekali tidak 1 sangat sedikit 2 kadang kala 3 sering sekali
- 5 Merasa takut dan terkejut tanpa alasan yg jelas  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering 0 tidak pernah
- 6 Banyak masalah yg terjadi pada diriku  
3 Aku sering tidak dapat berbuat apa-apa  
2 Kadang kala aku dapat mengatasi segala masalah yg terjadi.  
1 Aku sering dapat mengatasi masalah yg terjadi seperti biasanya  
0 Aku selalu dapat mengatasi masalah yg terjadi
- 7 Aku tidak bahagia, susah tidur.  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering terjadi 0 tidak pernah
- 8 Aku merasa sedih dan putus asa.  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering terjadi 0 tidak pernah

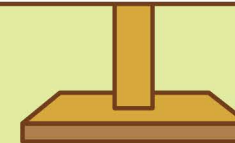


- 9 Aku sedih dan menangis.  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering terjadi 0 tidak pernah
- 10 Aku pernah kepikiran melukai diri sendiri  
3 sering sekali 2 kadang kala 1 tidak sering terjadi 0 tidak pernah



Tiap pertanyaan bernilai 0-3 , total nilai 30 °

|                           |                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Total nilai di bawah 9    | dalam keadaan sehat °                                                                   |
| Total nilai 10-12         | ada kemungkinan depresi , perlu perhatian khusus dan segera cari bantuan ke psikiater ° |
| Total nilai lebih dari 13 | sudah dalam taraf depresi berat,segeralah berobat ke psikiater °                        |





## TABEL TINGKAT DEPRESI DI TAIWAN

Dapat digunakan untuk mengetahui keadaan mental kita apakah ada gejala depresi, ingatlah apa saja yg terjadi selama seminggu terakhir ini (termasuk hari ini) kemudian lingkarilah jawaban Anda.

| Keadaan mental                                | Tidak ada atau sedikit (seminggu tdk sampai 1 hari) | Kadang kala (seminggu 1-2 hari) | sering (seminggu 3-4 hari) | Selalu terjadi (seminggu 5-7 hari) |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 1 Aku sering merasa ingin menangis            |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 2 Aku merasa hati tidak tenang                |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 3 Dibandingkan dulu skg aku mudah emosi       |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 4 Aku susah tidur                             |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 5 Aku tidak ingin makan                       |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 6 Aku merasa dadaku sesak                     |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 7 Aku merasa tegang, tidak nyaman             |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 8 Aku merasa cepat lelah, tidak ada tenaga    |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 9 Aku merasa gelisah                          |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 10 Aku merasa daya ingatku berkurang          |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 11 Aku merasa tidak memfokus pada pekerjaanku |                                                     |                                 |                            |                                    |
| 12 Aku merasa gerakanku melambat              |                                                     |                                 |                            |                                    |

|                                                                         |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 13 Aku merasa tidak percaya diri                                        |  |  |  |  |
| 14 Aku merasa sering berpikiran buruk                                   |  |  |  |  |
| 15 Aku merasa ingin mati saja                                           |  |  |  |  |
| 16 Aku merasa tidak ada minat terhadap hal apapun                       |  |  |  |  |
| 17 Aku merasa kesehatanku buruk (spt pusing, sakit kepala, sesak napas) |  |  |  |  |
| 18 Aku merasa diri sendiri tidak berguna                                |  |  |  |  |

Jumlahkan nilai dari 18 pertanyaan di atas !

⦿Di bawah nilai8

Wah ! Selamat, Anda dalam keadaan sehat jasmani dan rohani ◦

⦿Nilai9~14

Harus sering perhatikan diri sendiri, jangan mudah emosi lho ◦

⦿Nilai15~18

Tekanan yg Anda rasakan sudah melampaui batas, jangan tunda lagi segera cari jalan keluarnya ◦

⦿Nilai19~28

Sekarang Anda penuh dgn kecemasan, segera carilah bantuan ke ahlinya ◦

⦿Nilai diatas29

Mental Anda sedang sakit, carilah bantuan ke psikiater ◦

Saluran khusus pelayanan 24 jam : 0800-788-995(0800-tolonglah aku)

⦿Konsultasi mental : 049-2209595

⦿Guru Chang : 1980

⦿Polisi : 110

⦿Pemadam kebakaran : 119

⦿Yayasan garis hidup : 1995

Biro Kesehatan Kab.Nantou bersama Anda



រដ្ឋាភិបាលខេត្តណាន់ថ្មបង្ក្រាបសហគមន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត  
សេវាប្រឹក្សាយោបល់ទំនាក់ទំនងទូរស័ព្ទ **049-2224464**

**គម្រោងសេវាកម្ម**

- ១ - សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ២ - សេវាកម្មបង្ការការធ្វើអត្តឃាត
- ៣ - សេវាកម្មបង្ការការពារសតិអារម្មណ៍
- ៤ - សេវាកម្មបង្ការការពារហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងការរំលោភខាងផ្លូវភេទ
- ៥ - សេវាកម្មត្រៀមច្រើន(ស្រា, ញើនថ្នាំ)
- ៦ - សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់ផ្លូវចិត្ត
- ៧ - បញ្ជីប្រភពទិន្នន័យនៃមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត



|                                                   |                                     |                            |                                                               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ស្ថានភាព<br>ប្រជាជនដែលបានប្រើសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត | មន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ<br>ខេត្តណាន់ថ្ម | 049-2224464<br>049-2231009 | ខេត្តណាន់ថ្មរហ័ស្សីងផ្ទះលេខ6                                  |
|                                                   | មន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ<br>ខេត្តណាន់ថ្ម | 049-2223264                | ខេត្តណាន់ថ្មក្រុងណាន់ថ្ម<br>ផ្លូវសានហិរ្សីផ្ទះលេខ13           |
|                                                   | គ្លីនិកឃុំនៅថ្ម                     | 049-2362023                | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំនៅថ្ម<br>ផ្លូវនៅស្ទឹងខ្សែងហែម882ផ្ទះលេខ7       |
|                                                   | គ្លីនិកឃុំភូលី                      | 049-2982157                | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំភូលី<br>ផ្លូវជួរសានសង្កាត់2ផ្ទះលេខ256          |
|                                                   | គ្លីនិកឃុំជួសាន                     | 049-2642026                | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំជួសាន<br>ខណ្ឌអូរលើផ្លូវក្រុងសំរោងផ្ទះលេខ126    |
|                                                   | គ្លីនិកឃុំជួស                       | 049-2762015                | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំជួស<br>ផ្លូវមីងចៀនផ្ទះលេខ106                   |
|                                                   | គ្លីនិកស្រុកមិនចៀន                  | 049-2732135                | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកមិនចៀនភូមិជួស<br>ចុងផ្លូវចាងណាន់ថ្មផ្ទះលេខ42 |



|                            |                                             |             |                                                                      |
|----------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| លេខ<br>ប្រើប្រាស់សេវា      | គ្លីនិកស្រុកឡូត                             | 049-2752002 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកឡូត<br>ផ្លូវជួរសានសង្កាត់2ផ្ទះលេខ20                 |
|                            | គ្លីនិកស្រុកជួសឡែង                          | 049-2691404 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកជួសឡែងភូមិយួង<br>ភ្នំវិថីយួងនាងផ្ទះលេខ102           |
|                            | គ្លីនិកស្រុកអ៊ុលី                           | 049-2895513 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកអ៊ុលីវិថីអ៊ុលី<br>ផ្ទះលេខ194                        |
|                            | គ្លីនិកស្រុកភ័ស្តី                          | 049-2721009 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកភ័ស្តីភូមិភ័ស្តី<br>វិថីមីងចៀនផ្ទះលេខ42             |
|                            | គ្លីនិកស្រុកស្វយលី                          | 049-2770079 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកស្វយលីផ្លូវព្រះអាយ<br>ផ្ទះលេខ205                    |
|                            | គ្លីនិកស្រុកស្ទឹងអ៊ុលី                      | 049-2791148 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកស្ទឹងអ៊ុលីភូមិមីងទី<br>ផ្លូវអ៊ុលីសានផ្ទះលេខ45       |
|                            | គ្លីនិកស្រុកយីនអាយ                          | 049-2802341 | ខេត្តណាន់ថ្មស្រុកយីនអាយភូមិកា<br>ចុងខ្សែងហែមអូរឡូផ្ទះលេខ17           |
| និយោជកសេវា<br>ខេត្តណាន់ថ្ម | មន្ទីរថែទាំអាយុសិរី<br>ហ៊ុលីតុនៅថ្ម         | 049-2550800 | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំនៅថ្មរហ័ស្សីងផ្ទះ<br>លេខ161                           |
|                            | មន្ទីរពេទ្យអាយុសិរី<br>ហ៊ុលីតុណាន់ថ្ម       | 049-2231150 | ខេត្តណាន់ថ្មក្រុងណាន់ថ្មរហ័ស្សីង<br>ផ្ទះលេខ478                       |
|                            | មន្ទីរពេទ្យថែទាំ<br>ក្នុងមីងជួសសាខាភូ<br>លី | 049-2990833 | ខេត្តណាន់ថ្មឃុំភូលីខណ្ឌអូរលើផ្លូវ<br>ក្រុងសំរោងផ្ទះលេខ1              |
|                            | មន្ទីរពេទ្យជួសស្ប<br>លីន                    | 049-2624266 | ខេត្តណាន់ថ្ម ឃុំជួសស្បលីន<br>សង្កាត់2ផ្ទះលេខ75                       |
| និយោជកសេវា<br>ខេត្តណាន់ថ្ម | មន្ទីរពេទ្យអាយុសិរី<br>ហ៊ុលីតុណាន់ថ្ម       | 049-2231150 | ខេត្តណាន់ថ្ម<br>ក្រុងណាន់ថ្មរហ័ស្សីង ផ្ទះលេខ478                      |
|                            | មន្ទីរពេទ្យស្ថិតថាយ<br>អ៊ុលី<br>ហ៊ុលី       | 049-2227787 | ខេត្តណាន់ថ្ម<br>ស្រុកមិនចៀនភូមិស្ទឹង<br>ផ្លូវចាងណាន់ថ្ម ផ្ទះលេខ571-1 |



|                 |                                                      |                  |                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
|                 | មន្ទីរពេទ្យឃុំមិនអឺរឡែរសិរីសោយមិនឃុំមិន              | 049-2358151      | ខេត្តណានថ្ងៃ ឃុំនាថ្ងៃនថ្ងៃរាយភីងផ្ទះលេខ200 |
|                 | មន្ទីរពេទ្យថ្ងៃផ្ទះឡងមិនផ្ទះសាខាភូមិ                 | 049-2990833      | ខេត្តណានថ្ងៃ ឃុំភូមិផ្ទះឡងភីងផ្ទះលេខ1       |
|                 | មន្ទីរពេទ្យភូមិអឺរឡែរនាថ្ងៃនថ្ងៃរាយមិនភូមិផ្ទះលេខ1   | 049-2912151      | ខេត្តណានថ្ងៃ ឃុំភូមិផ្ទះឡងភីងផ្ទះលេខ1       |
| នយោបាយសីលធម៌    | មន្ទីរពេទ្យអូរសឹងហ្លួលពុំណានថ្ងៃ                     | 049-2231150      | ខេត្តណានថ្ងៃ ក្រុងណានថ្ងៃរាយភីងផ្ទះលេខ478   |
|                 | មន្ទីរពេទ្យថ្ងៃផ្ទះឡងមិនផ្ទះសាខាភូមិ                 | 049-2990833      | ខេត្តណាន ឃុំភូមិផ្ទះឡងភីងផ្ទះលេខ1           |
|                 | មន្ទីរពេទ្យថ្ងៃទីអូរសឹងហ្លួលពុំនាថ្ងៃ                | 049-2550800      | មន្ទីរថ្ងៃទីអូរសឹង ហ្លួលពុំនាថ្ងៃ           |
| លក្ខណៈផ្ទៃក្នុង | សេវាទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងលោកគ្រូបាង                     | 1980             |                                             |
|                 | សេវាទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងខ្សែជីវិត                      | 1995             |                                             |
|                 | សេវាទូរស័ព្ទ24ម៉ោងដោយឥតគិតថ្លៃ                       | 0800-788995      |                                             |
|                 | សេវាជោគជ័យក្នុងការឈប់ប្រើថ្នាំញៀនអាចទំនាក់ទំនង24ម៉ោង | 0800-770885      |                                             |
|                 | សេវាទំនាក់ទំនងរបាយការណ៍ទាក់ទងនឹងថ្នាំញៀន             | 0800-024-099ចុច2 |                                             |



### ធ្វើមាត្រដ្ឋានសុខភាពសំណុំបែបបទខ្លី (BSRS-5)

ឆ្លើយតបប្រវត្តិរូប

ឈ្មោះពេញ : \_\_\_\_\_ ភេទ : \_\_\_\_\_ ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត : \_\_\_\_\_ ឆ្នាំ : \_\_\_\_\_ ខែ : \_\_\_\_\_ ថ្ងៃ

អាយុ : \_\_\_\_\_ ទូរស័ព្ទ : \_\_\_\_\_

អាសយដ្ឋាន : \_\_\_\_\_



ការពន្យល់ :

ធ្វើមាត្រដ្ឋានសុខភាពសំណុំបែបបទខ្លី (BSRS-5) ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យជាតិកែវសីលាភ លីមិនលីង អាចរកឃើញប្រសិទ្ធភាពកម្រិតការថែទាំផ្លូវចិត្តជាបុគ្គលសំខាន់នៅក្នុងការជួយបុគ្គលយល់ពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវកាយនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ទំហំនៃបញ្ហាដែលបានលើកឡើងនេះគឺដើម្បីជួយអ្នកឲ្យយល់រាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នកដើម្បីសម្របខ្លួនទៅនឹងលក្ខខណ្ឌសូម្បីតែឡើងវិញដោយប្រុងប្រយ័ត្នស្តាប់នេះ (ឬមិនទាន់ពេលវេលាបង្កបង្កើននេះ), បញ្ហាទាំងនេះធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានបញ្ហាបន្ទាប់មកក្នុងមួយដែលអ្នកគិតថាបំផុត គំណាងឲ្យថ្លើយអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ព័ត៌មាននេះត្រូវបានផ្តល់ជូនតែបុគ្គលិកពេទ្យព្យាបាលជាឯកសារយោងសម្រាប់ដោះស្រាយ,

សូមបំពេញដោយការទុកចិត្ត

|                                                                              | លេខ ១ | ២ | ៣ | ៤ | ៥ |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
| 1. មានអារម្មណ៍ភិតភ័យ                                                         | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. ងាយស្រួលក្នុងការមានអារម្មណ៍ទុកក្រយាបខឹង                                   | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ព្រួយបារម្ភអារម្មណ៍ដង្ហើមក្រហម ចិត្ត, អារម្មណ៍ស្រពុះ                      | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. អាចអារម្មណ៍អត់ជាងអ្នកដទៃ                                                  | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. ការលំបាកក្នុងការគេងដូចជាការលំបាកក្នុងការដេកលក់ងាយស្រួលឬភ្លាក់ពីព្រលឹមពេក, | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. គំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត                                                       | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 |



ពិន្ទុ :

0-5 ពិន្ទុ ជនពិការនៅក្នុងស្ថានភាពល្អ

ផ្លូវចិត្ត

6-9 ពិន្ទុ បញ្ហាផ្លូវចិត្តកម្រិតស្រាល, វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ

10-14 ពិន្ទុ បញ្ហាផ្លូវចិត្តកម្រិតមធ្យម, ការព្យាបាលជំងឺសរសៃប្រសាទឬការបញ្ជូនត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ

15 ពិន្ទុឡើងលើ បញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ, ការព្យាបាលជំងឺសរសៃប្រសាទឬការបញ្ជូនត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ

ជំពូកទី 6 ដែលមានចំណងជើងថាសំណួរបន្ថែម, ប្រសិនបើសំណួរទាំងប្រាំដំបូងទទួលបានពិន្ទុ តិចជាង 6 ពិន្ទុ ប៉ុន្តែពិន្ទុស្មើ 2 ឬច្រើនជាងនេះ (កម្រិតមធ្យម), គួរពិចារណាបញ្ជូនទៅផ្នែកជំងឺសរសៃប្រសាទផ្សេងទៀត។

ករណីពិន្ទុលើសពី 6 ពិន្ទុ សំណួរទី 6 ពិន្ទុដោយឡែកបន្ទាប់ពីការចាត់តាំងនេះ :

※ ខ្សែទូរស័ព្ទបម្រើសេវា 24 ម៉ោង : 0800-788995 ខ្សែទូរស័ព្ទបម្រើសេវាក្លាមៗ 1995



តារាងសំណួរជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្វើមាត្រដ្ឋានមនុស្សចាស់ (GDS)

ជំរាបសួរ :

សង្ឃឹមថាបន្ទាប់ពីឆ្លងកាត់កម្រងសំណួរនេះហើយ អ្នកនឹងយល់ដឹងថាជាធម្មតាស្ថានភាពនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកយ៉ាងណា។ ជាការបង្ហាញនៃសេវាកម្មជាក់លាក់នាពេលអនាគត។ សូមអរគុណសម្រាប់ពេលវេលានិងការគាំទ្ររបស់អ្នកជាមួយនឹងទិន្នន័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានរក្សាជាសម្ងាត់បំផុតហើយនឹងមិនបែកធ្លាយចេញទៅខាងក្រៅសំណួរដែលទាក់ទងទៅនឹងការពិគ្រោះយោបល់នេះសូមទាក់ទងមន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តណានថ្ងៃ (ទូរស័ព្ទ: 049-2224464)

ខ្ញុំសូមជូនពរអ្នកមានសុខភាពល្អនិងមានភាពសប្បាយរីករាយ!

មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តណានថ្ងៃ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក

កាលបរិច្ឆេទ \_\_\_\_\_ ឆ្នាំ \_\_\_\_\_ ខែ \_\_\_\_\_ ថ្ងៃ \_\_\_\_\_ សំសាន្ត \_\_\_\_\_

1. រាល់គម្រោងទិន្នន័យដូចខាងក្រោម (ជាគោលទិន្នន័យនិងតារាងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត) ត្រូវឆ្លើយជាចាំបាច់និងបំពេញឲ្យបានច្បាស់លាស់ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការវិភាគស្ថិតិ។

- 1. ឈ្មោះ: \_\_\_\_\_
2. ភេទ ① ប្រុស ② ស្រី
3. ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត: \_\_\_\_\_ ឆ្នាំ \_\_\_\_\_ ខែ \_\_\_\_\_ ថ្ងៃ \_\_\_\_\_ អាយុ \_\_\_\_\_ ឆ្នាំ
4. ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង: \_\_\_\_\_
5. អាស័យដ្ឋាន: ខេត្តណានថ្ងៃ \_\_\_\_\_ ស្រុក ឃុំ ក្រុង \_\_\_\_\_ ខណ្ឌ \_\_\_\_\_ ផ្លូវ \_\_\_\_\_ សង្កាត់ \_\_\_\_\_ ផ្ទះលេខ \_\_\_\_\_ ជាន់ទី \_\_\_\_\_
6. ស្ថានភាពរស់នៅបច្ចុប្បន្ន: ① ម្នាក់ឯង ② រស់នៅជាមួយក្រុមគ្រួសារ ③ ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
7. ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍: ① មិនទាន់រៀបការ ② រៀបការ ③ លែងលះ ④ មេម៉ាយ/ពោះម៉ាយ ⑤ ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
8. ការគេង: ① ល្អ ② លំបាកគេងលក់ ③ គេងភ្ញាក់ៗ ④ ភ្ញាក់ៗ ⑤ ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
9. ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់កើតឡើងនៅក្នុងមួយឆ្នាំ: ① គ្មាន ② មាន a. ① សាច់ញាតិស្លាប់ b. មានជំងឺប្រចាំកាយ c. បញ្ហាលុយកាក់ d. ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
10. ប្រវត្តិនៃជំងឺ: ① គ្មាន ② មាន a. ជំងឺមហារីក b. ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង c. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត d. ជំងឺទាក់ទងនឹងផ្លូវចិត្ត e. ជំងឺផ្សេងទៀត (សូមបញ្ជាក់ឈ្មោះជំងឺ) \_\_\_\_\_







## II. សារពើភ័ណ្ឌជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (GDS-15)

| លេខ        | ចំណងជើង                                                | មាន      | គ្មាន    | ពិន្ទុរបស់អ្នក |
|------------|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|
| 1          | ជាទូទៅអ្នកមានការពេញចិត្តជីវិតរបស់អ្នក?                 | 0 ពិន្ទុ | 1 ពិន្ទុ |                |
| 2          | តើអ្នកមានឬគ្មានកាត់បន្ថយជាច្រើននៃសកម្មភាពនិង           | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 3          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ថាជីវិតរបស់អ្នកគ្មានអ្វីសោះ     | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 4          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ថាជញ្ជាំងទ្រង់ជាញឹកញាប់ដែរឬ     | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 5          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ថាភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា        | 0 ពិន្ទុ | 1 ពិន្ទុ |                |
| 6          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ខ្លាចនៅទីនោះនិងត្រូវបាន         | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 7          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា          | 0 ពិន្ទុ | 1 ពិន្ទុ |                |
| 8          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ជាញឹកញាប់មានអារម្មណ៍ថា          | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 9          | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ចូលចិត្តស្នាក់នៅឯផ្ទះនិងមិន     | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 10         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍គិតថាអ្នកមានបញ្ហានៃការ          | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 11         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍គិតថា "ឥឡូវនៅមានជីវិត" គឺ       | 0 ពិន្ទុ | 1 ពិន្ទុ |                |
| 12         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍នៅពេលនេះថាអ្នករស់នៅ             | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 13         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍គិតថាថាមពលគឺជាយ៉ាងណា?           | 0 ពិន្ទុ | 1 ពិន្ទុ |                |
| 14         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍ថាមានស្ថានភាពប្រសើរឡើង          | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| 15         | តើអ្នកមានឬគ្មានអារម្មណ៍គិតថាអ្នកមានប្រសិទ្ធភាពច្រើនមាន | 1 ពិន្ទុ | 0 ពិន្ទុ |                |
| ពិន្ទុសរុប |                                                        | ពិន្ទុ   |          |                |

តារាងមាត្រដ្ឋានពិន្ទុពន្យល់អំពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមនុស្សចាស់ :

ពិន្ទុសរុបពី 1-5 ពិន្ទុ ស្ថានភាពនៃសុខភាពល្អ។

ពិន្ទុសរុបពី 6-9 ពិន្ទុ សុខភាពរបស់អ្នកមាននិន្នាការបន្តិចទៅរកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

វាត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដើម្បីស្វែងរកសមាជិកក្រុមគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ

ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់។

ពិន្ទុសរុប  $\geq 10$  ពិន្ទុ សុខភាពរបស់អ្នកត្រូវការការថែទាំសុខភាពដែលមានជំនាញវិជ្ជា

ជីវៈនិងបញ្ជូនសម្រាប់ការពិគ្រោះយោបល់ផ្លូវចិត្តឬការព្យាបាល។

ពិន្ទុខ្ពស់បង្ហាញថាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តច្រើនជាងនេះមាននិន្នាការទៅទទួលយក

អនុសាសន៍ឲ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ការព្យាបាលរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តនិង

ការពិនិត្យបន្ថែមទៀតនៃការអនុវត្តទូទៅមួយ។

※ ការប្រឹក្សាយោបល់ ទូរស័ព្ទ :

1. សុវត្ថិភាពនៃខ្សែទូរស័ព្ទបម្រើសេវា 24 ម៉ោង : 0800-788995 ឬខ្សែជីវិតទូរស័ព្ទ  
បម្រើសេវា 1995 ។

2. មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តណនថ្ងៃ មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍  
049-2224464



**ការវាយតម្លៃភាពតានតឹងក្រោយឆ្លងទន្លេចូលរបស់នាងអាយទីងប៉ៅ**

សូមវាយតម្លៃពីស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរថ្ងៃចុងក្រោយ (មិនមែនគ្រាន់តែនៅថ្ងៃនេះ)

**1. ខ្ញុំអាចមើលឃើញផ្នែកខាងក្នុងក្បាលរបស់ខ្លួននិងស៊ីតទាំងសប្បាយចិត្ត**

0 ដូចជាលើកមុន 1 មិនបានច្រើនដូចពេលមុន 2 ជាការពិតណាស់តិចជាងមុន  
3 មិនមែនទាំងស្រុង

**2. ខ្ញុំមានសេចក្តីរីករាយក្នុងការមើលទៅមុខទៅទាំងអស់នាពេលអនាគត**

0 ដូចជាលើកមុន 1 មិនបានច្រើនដូចពេលមុន 2 ជាការពិតណាស់តិចជាងមុន  
3 មិនមែនទាំងស្រុង

**3. នៅពេលមានអ្វីខុស ខ្ញុំមិនចាំបាច់បន្ទាន់ខ្លួនឯង**

3 ដូច្នេះភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា 2 ពេលខ្លះ 1 មិនមែនដូច្នេះជាញឹកញាប់  
0 បើគ្មាន

**4. ខ្ញុំមានហេតុផលដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ខ្ពស់ខ្លាញ់និងបារម្ភ**

0 បន្តិចក៏គ្មាន 1 មួយចំនួនតិច 2 ពេលខ្លះ 3 ដូច្នេះជាញឹកញាប់



**5. ខ្ញុំមានការភ័យខ្លាចគ្មានហេតុផលនិងការភ័យស្អប់ស្អា**

3 រយៈពេលច្រើននេះមួយចំនួន 2 ពេលខ្លះ 1 មិនមែនដូច្នេះជាញឹកញាប់  
0 បន្តិចក៏គ្មាន

**6. មានរឿងជាច្រើនសំរុកចូលមករកខ្ញុំ ធ្វើឱ្យខ្ញុំដកដង្ហើមមិនចង់រួច**

3 ភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលាដែលអ្នកមិនអាចដោះស្រាយ  
2 ពេលខ្លះអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានល្អដូចពេលធម្មតា  
1 ភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលាដែលអ្នកអាចដោះស្រាយបានយ៉ាងល្អជាធម្មតា  
0 អ្នកអាចដោះស្រាយឱ្យបានល្អ

**7. ខ្ញុំមានការមិនសប្បាយចិត្តក្នុងការគេងមិនលក់**

3 ដូច្នេះភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា 2 ពេលខ្លះ 1 មិនមែនដូច្នេះជាញឹកញាប់  
0 បន្តិចក៏គ្មាន

**8. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សោកស្តាយនិងទុក្ខព្រួយ**

3 ដូច្នេះភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា 2 ពេលខ្លះ 1 មិនមែនដូច្នេះជាញឹកញាប់  
0 បន្តិចក៏គ្មាន

**9. ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តរហូតដល់**

3 ដូច្នេះភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា 2 ពេលខ្លះ 1 ដូច្នេះមានតែម្តងម្កាល 0 បើគ្មាន

**10. ខ្ញុំធ្លាប់គិតធ្វើបាបខ្លួនឯង**

3 ពេលច្រើនដង 2 ពេលខ្លះ 1 ភាគតិច 0 បើគ្មាន



- គម្រោងនីមួយៗគឺ 0-3 ពិន្ទុ សរុបពិន្ទុបាន 30 ពិន្ទុ។
- សរុបពិន្ទុ 9 ពិន្ទុឬតិចជាងនេះភាគច្រើននៃធម្មតា។
- សរុបពិន្ទុ 10-12 ពិន្ទុ អាចមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងគួរតែយកចិត្តទុកដាក់តាមដាននិងវាយតម្លៃជាថ្មីម្តងទៀតនាពេលអនាគតឬស្វែងរកការព្យាបាលពីអ្នកឯកទេសឬគ្រូពេទ្យ។
- សរុបពិន្ទុ 13 ពិន្ទុកំណត់ឱ្យភាគច្រើនបំផុតនៃធម្មតាដែលពឹងផ្អែកទឹកចិត្តត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ គួរតែស្វែងរកការព្យាបាលពីគ្រូពេទ្យជំនាញ។





## តែវ៉ាន់ធ្វើតារាងមាត្រដ្ឋានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីមើលអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនថា តើ Blue (ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត) ហឺត្រូវអ្នក ហើយ, សូមអ្នកគិតគូរឲ្យបានដិតដល់ក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍នេះ (រួមទាំងថ្ងៃនេះ) អារម្មណ៍ ពិតនៃរាយការយនិងគូសរង្វង់ជ្រើសមួយណាដែលល្អបំផុតដើម្បីជួយអ្នកឲ្យយល់ពីរាងកាយ និងចិត្តរបស់អ្នក ។

| សេចក្តីសង្ខេប                                                                                              | គ្មាន ឬ តិច (រាល់សប្តាហ៍ ១ ថ្ងៃចុះ ក្រោម) | ពេលខ្លះ (1-2 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) | ជាញឹកញាប់ (3-4 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) | ជាញឹកញាប់ ឬជានិច្ច (5-7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. ជាញឹកញាប់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាចង់យំ                                                                        |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 2. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អ                                                                                  |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 3. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹងជាងមុន                                                                           |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 4. ខ្ញុំគេងមិនលក់                                                                                          |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 5. ខ្ញុំមិនចង់បរិភោគអាហារ                                                                                  |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 6. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាគឺងទ្រូង (ចិត្តបេះដូងដូចត្រូវ គេចាប់ចង)                                               |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 7. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធូរទ្រាន់ មិនស្រួល (មិន សប្បាយចិត្ត)                                                    |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 8. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍រាងកាយហត់ឆ្ងាយ ទ្រុឌទ្រោម អស់កម្លាំង (រាងកាយខ្សោយ គ្មានស្មារតី កម្លាំង កាយនិងភាពរឹងមាំ) |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 9. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាវ៉ាន់ខាន                                                                              |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 10. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាការចងចាំមិនល្អ                                                                       |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 11. ខ្ញុំមិនអាចផ្ដោតអារម្មណ៍ធ្វើការ                                                                        |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 12. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាគិតអ្វីមួយឬធ្វើអ្វីមួយយឺត ជាងធម្មតា                                                  |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 13. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍គ្មានការទុកចិត្តជាងមុន                                                                 |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 14. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចង់តែគិតរឿងមិនល្អ                                                                      |                                           |                                   |                                     |                                              |
| 15. ខ្ញុំគិតមិនចេញ គិតចង់ស្លាប់                                                                            |                                           |                                   |                                     |                                              |



|                                                                              |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 16. ខ្ញុំគិតរឿងអ្វីមួយបាក់បង់នូវចំណូលចិត្ត                                   |  |  |  |  |
| 17. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន (ដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ញ័រញ្ងួន ឈឺក្រពះ ។ល។) |  |  |  |  |
| 18. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងគ្មានប្រយោជន៍                                   |  |  |  |  |

ពិន្ទុទាំងអស់ 18 ការលើកឡើងបន្ថែមជម្រើស អ្នកអាចដឹងពីស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក!

### ៖ ឬតិចជាង 8 ពិន្ទុ

អស្ចារ្យមែន! ពេលបច្ចុប្បន្ន អ្នកមានអារម្មណ៍នឹងនរនិងយល់ដឹងនៃការកែតម្រូវដើម្បីកាត់ បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តនៃមនុស្ស ត្រូវរក្សាភាពបែបនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

### ៖ 9 - 14 ពិន្ទុ

ផ្តល់ឲ្យខ្លួនឯងជាការថែទាំជាច្រើនទៀត យកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀតដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរផ្លូវ ចិត្ត ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍និងការព្យាយាមដើម្បីយល់ពីហេតុផលនេះ វានឹងមិនធ្លាក់ចូលទៅ ក្នុងអារម្មណ៍ស្រងេះស្រងោច។

### ៖ 15 - 18 ពិន្ទុ

ផ្អាកភាពតានតឹងរបស់អ្នកបានឈានដល់ចំណុចសំខាន់មួយ និងមិនបញ្ចប់ “ការគាំទ្រ” ឆាប់រហ័សដើម្បីស្វែងរកការបន្តអារម្មណ៍ឲ្យបាន។

### ៖ 19 - 28 ពិន្ទុ

គន្លឹះនេះក្នុងចិត្តរបស់អ្នកមានទុក្ខព្រួយនិងស្លុតស្លាញ់ខាន ខ្ញុំស្នើឲ្យអ្នកស្វែងរកជំនួយផ្នែក វេជ្ជសាស្ត្រដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈដើម្បីជួយអ្នកនិងរកស្វាមញញឹមដែលមានពីមុនមកវិញ។

### ៖ ឬច្រើនជាង 29 ពិន្ទុ

ចិត្តរបស់អ្នក “មានជំងឺ” ហើយ...ជំងឺផ្លូវចិត្តត្រូវការថ្នាំសម្រាប់ផ្លូវចិត្តមកព្យាបាលនិង ប្រញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុងការស្វែងរកគ្រូពេទ្យដែលមានឯកទេសក្នុងការធ្វើ រោគវិនិច្ឆ័យនិងការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ។

ភាពទុកចិត្តសេវា ខ្សែទូរស័ព្ទ 24 ម៉ោង: 0800-788-995 (0800-សូមជួយ-ជួយខ្ញុំ)

៖ ការប្រឹក្សាយោបល់ ខ្សែទូរស័ព្ទ : 049-2209595 ៖ លោកគ្រូ ចាង : 1980 (នៅតែជួយអ្នក)

៖ នាយកដ្ឋានប៉ូលីស : 110 ៖ ស្ថានីយអគ្គីភ័យ : 119 ៖ ខ្សែជីវិត : 1995

មន្ទីរសុខាភិបាលខេត្តណាន់ថ្ម ថែរក្សាអ្នក

