

青少年憂鬱情緒自我檢視表

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，

若不符合，請勾選「否」。

	是	否
01. 我覺得現在比以前容易失去耐心	☐	☐
02. 我比平常更容易煩躁	☐	☐
03. 我想離開目前的生活環境	☐	☐
04. 我變得比以前容易生氣	☐	☐
05. 我心情變得很不好	☐	☐
06. 我變得整天懶洋洋、無精打采	☐	☐
07. 我覺得身體不舒服	☐	☐
08. 我常覺得胸悶	☐	☐
09. 最近大多數時候我覺得全身無力	☐	☐
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	☐	☐
11. 我變得很不想上學	☐	☐
12. 我變得對許多事都失去興趣	☐	☐
13. 我變得坐立不安，靜不下來	☐	☐
14. 我變得只想一個人獨處	☐	☐
15. 我變得什麼事都不想做	☐	☐
16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好	☐	☐
17. 我覺得自己很差勁	☐	☐
18. 我變得沒有辦法集中注意力	☐	☐
19. 我對自己很失望	☐	☐
20. 我想要消失不見	☐	☐

Copyright© 董氏基金會. All Rights Reserved

時時檢測 情緒 ok

天天開心 健康快樂

