

躁鬱症自我檢測表

- 1.比以前更覺得容易頭暈、腦袋昏沉
- 2.眼睛比以前更容易疲勞、視力模糊
- 3.有時會鼻塞，有時鼻子怪怪的
- 4.常感覺站起來時會頭暈，而且還會瞬間頭暈眼花，站不穩
- 5.有時會耳鳴，但以前並沒有此情形
- 6.火氣大（嘴破、長痘子）的情形比以前更容易發生
- 7.經常喉嚨痛或乾澀
- 8.常感冒，而且不容易好，感覺抵抗力變差了
- 9.舌頭經常長白色舌苔，但以前並不會
- 10.以前喜歡吃的東西，現在並不覺得那麼想吃，對食物的喜好逐漸改變
- 11.覺得胃裡的食物沒有被消化，常覺得胃怪怪的
- 12.肚子發脹、疼痛及比以前更常出現腹瀉、便秘交替出現的情形
- 13.肩、頸、背部和腰部常感到疼痛或僵硬
- 14.比以前更容易疲勞，而且疲勞好像不太能消除
- 15.體重下降，有時會沒有食慾，或反之，無食慾性的暴飲暴食
- 16.稍微做點事就立刻感到疲憊或情緒煩躁
- 17.有時早上起床時仍覺得精神差，好像沒睡飽
- 18.覺得身體生病了，卻檢查不出原因

本表僅供參考，若有不適症狀，請提早就醫診療；以免延誤身體健康。

- 19.對工作提不起勁，注意力也無法集中
- 20.跟以前比起來，夜裡難以入睡
- 21.常常作夢，但以前並不會
- 22.半夜常會醒過來，然後就不容易睡著了
- 23.常會突然覺得喘不過氣來，好像缺氧快死了一樣
- 24.有時會有心悸的症狀，以前並不會
- 25.有時覺得胸口好像被勒緊般疼痛或悶悶的
- 26.容易為一點小事就生氣，覺得煩躁不安
- 27.容易遷怒到跟自己親近的親友身上
- 28.手腳常覺得冰冷，以前不太會有這種情形
- 29.容易流汗，尤其是手掌及腋下
- 30.大家覺得好笑的事，自己卻覺得笑不出來
- 31.不太想與人接觸，覺得麻煩，情願一個人待在家，但以前並不會

計分方式：（一題一分）

00 ~ 05 分 正常

06 ~ 10 分 輕度壓力——建議改變心情，維持正常生活作息

11 ~ 20 分 中度壓力——找醫生或諮詢師抒壓，設法減輕身心的症狀

21 ~ 31 分 強度壓力——身心狀況有危險，請盡快找專科醫師等專業人士協助

本表僅供參考，若有不適症狀，請提早就醫診療；以免延誤身體健康。