

災難相關心理症狀篩檢表

(Disaster-Related Psychological Screening Test, DRPST)

壹、基本資料：

填表日期：____年____月____日

1. 姓名：_____

2. 性別：男 女

3. 年齡（實歲）：_____歲

4. 聯絡電話：_____

5. 地址（聯絡處）：_____

貳、憂鬱症狀：得分_____

最近一個月您是否持續以下的症狀超過2週？（請勾選）	無-1	有-2
1. 大部分時間心情不好、憂鬱。		
2. 幾乎每日疲累或失去活力。		
3. 幾乎每日覺得沒有價值感或有罪惡感。		

（以下每題分數計算方式，答無者-1分，答有者-2分）

參、創傷症狀：得分_____

（以下每題分數計算方式，答無者-1分，答有者-2分）

最近一個月您是否持續下列症狀超過1週？（勾選）	無-1	有-2
1. 大部分時間無法快樂或對事失去興趣。		
2. 沒有看「八八水災相關報導」時，仍很難放鬆或感到不安全。		
3. 暴露在傷害事件現場或媒體報導時，會有生理反應，如：心悸、手抖、肌肉緊繃、冒汗…等。		
4. 避免（或不想看到）引發傷害回憶的地方、活動、人物或報導。		
5. 盡最大的努力或強迫自己不去想這次的傷害。		
6. 常體驗到傷害發生的影像或情況，好像此事又再發生，並感到痛苦。		
7. 反覆夢見傷害的相關事件或主題。		

親愛的_____先生／女士：

感謝您接受心理健康檢查的服務，相信您一定想要知道自己目前的身心狀況，並跟醫師做進一步的分析與討論，以決定未來如何做好自我身心健康管理的工作。再次仍要強調的是任何的檢查與儀器皆有一定的誤差存在，特別是心理健康檢查，需要仔細而真實的回答方能做出較為正確的結果。因此，這些檢查結果僅作為您的參考依據，若有任何問題，歡迎隨時與 貴單位的輔導人員諮商，或直接就近尋找精神心理專業人員的協助！

以下係根據您填答資料所做的初步分析，結果如下：

一、心情青紅燈（量表第一部份－憂鬱症狀）：

參考分數	狀況	說明與建議
3	A（綠）	恭喜您，您是一個快樂的人（全答沒有者）。
4	B（黃）	您可能有一點壓力，但還好。請注意自己的生活壓力源，不要讓它再壓得您變壞了。
5-6	C（紅）	是什麼因素，讓您快樂不起來？憂鬱的您在看世界時，會不會只有黑白的？建議您前往就醫，相信持續的醫療可以讓您人生變彩色（任何兩題答有者）。

二、創傷反應（量表第二部份－創傷症狀）：

參考分數	狀況	說明與建議
7	甲	真是令人羨慕！您目前並沒有創傷反應。
8-9	乙	您過去是否曾經經歷或目睹重大創傷事件，而讓您有些創傷症狀？提醒您注意自我健康管理，必要時徵詢輔導人員意見。
10-12	丙	您所目睹或經歷的重大創傷事件，還讓您持續有創傷症狀，如果這些症狀揮之不去，或常常發生，建議您前往就醫（任何三題答有者）。
13-14	丁	現在的您常常飽受創傷之苦，建議您勇敢的走出來，與醫師談一談，只要您願意就醫，就有很大的機會免除或降低心理的痛苦。