

災難相關心理症狀篩檢量表

(Disaster-Related Psychological Screening Test, DRPST)

壹、基本資料：

1. 姓名：_____
2. 性別：_____
3. 年齡：_____
4. 聯絡電話：_____
5. 聯絡處：_____

貳、憂鬱症狀-總分：

(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以下的症狀超過2週？	無	有
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。		

參、創傷症狀-總分：

(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以下的症狀超過1週？	無	有
1. 大部分時間無法快樂或對事失去興趣。		
2. 沒有看災害報導時，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／女士您好：

感謝您接受心理健康檢查服務，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。再次仍要強調任何檢查與儀器皆有一定的誤差存在，特別是心理健康檢查，需仔細而真實回答方能做出較為正確的結果。因此，這些檢查結果僅做為您的參考依據，若有任何問題，歡迎隨時與貴單位的輔導人員或直接就近尋找精神心理專業人員的協助！

以下是根據您填答資料所做的初步分析，結果如下：

壹、心情青紅燈（量表第一部分-憂鬱症狀）：

參考分數	狀況	說明與建議
3分	綠燈	恭喜您，您的心理健康狀況良好。
4分	黃燈	您可能有一點壓力，心理健康狀況尚可，請注意自己的生活壓力源，需要適時地踩剎車。
5-6分	紅燈	是什麼因素，讓您心理健康亮起紅燈？憂鬱的您在看世界時，會不會只有黑跟白？建議您前往就醫，相信持續的醫療可以讓您人生變彩色。

貳、創傷反應（量表第二部分-創傷症狀）：

參考分數	說明與建議
7分	狀況良好，沒有顯著創傷反應。
8-9分	您過去是否經歷或目睹重大創傷事件？提醒您注意自我健康管理，必要時徵詢輔導人員意見。
10-12分	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。
13-14分	現在的您常常飽受創傷之苦，建議您勇敢的走出來，與醫師談談，只有您願意就醫，就有很大的機會免除或降低心理痛苦。