

壓力探熱針

閱讀以下每一句子，想想自己上個月的狀態，並在方格內填上代表你情況的分數，如認為不適用填‘1’，頗適用，或間中適用請填‘2’，很適用，或經常適用請填‘3’，最適用，或常適用請填‘4’。

最後將分數加起來，就可得出結果。請不要花太多時間在某一項上。

	自己評分
1. 我發覺自己為很細微的事而煩惱。	
2. 我似乎神經過敏。	
3. 若受到阻延，我會感到很不耐煩。	
4. 我對事情往往作出過度反應。	
5. 我發覺自己容易心煩意亂。	
6. 我發覺自己容易受刺激。	
7. 我感到長期處於高警覺的狀覺。	
8. 我感到自己很易被觸怒。	
9. 我覺得自己消耗很多精神。	
10. 我覺得很難讓自己安靜下來。	
11. 受了刺激後，我感到很困難去平伏自己。	
12. 我神經緊張。	
13. 我感到很難鬆弛自己。	
14. 我感到忐忑不安。	
15. 我很難忍受工作時的障礙。	

資料來源：《與壓力共處 精神科疾患與個案分析》李永堅醫生著

如果想知道得分結果，或多個小錦囊，快看看下面的測試結果啦！

抗壓達人



壓力探熱針測試結果

做完測試，快來看看結果呀！

分數	壓力指數	您也可收聽「友心情」電台的節目
15 分	沒有壓力	醫訊頻道>治療法寶 生活頻道 運動有助改善情緒 電影人生 踢走失眠 接觸是美
16-30 分	輕度壓力	靜觀減壓課程 慢性疲勞綜合症
31 -45 分	中度壓力	如果你感到有很大的壓力，除了收聽我們的節目外， 也需要注意自己的精神健康 ，有時間也多找家人或朋友傾談。
46 -60 分	嚴重壓力	如果你感到有很大的壓力，影響日常生活， 建議盡快找專業人士談談 。你也可以到「友心情」網上電台的「精神健康急救箱」，可找到提供不同的支援或求助途徑。

發現自己有壓力的問題？快來做個「抗壓力達人」！

◎世上沒有解決不了事情，只要及早發現、及早尋求協助，總有出路◎