

自我健康檢查表

日期：____年____月____日 總分：____分

4分：嚴重症狀-跟過去有明顯的差異，並且總是影響及阻礙按照以前的方式進行。

請勾選你有的症狀，評分標準以5分制：

5分：虛弱的狀態-很大的障礙，導致無法工作。

1分：邊緣症狀-跟過去有微小差異，但不影響生活。

2分：輕微症狀-跟過去有些差異，但偶爾影響生活。

3分：中度症狀-跟過去有一定的差異，並且每天都會產生重大影響。

情緒層面

01.憂鬱

0 1 2 3 4 5分

02.焦慮

0 1 2 3 4 5分

03.絕望

0 1 2 3 4 5分

04.無助

0 1 2 3 4 5分

05.沒有自信

0 1 2 3 4 5分

06.冷漠

0 1 2 3 4 5分

07.急躁

0 1 2 3 4 5分

08.感情麻木

0 1 2 3 4 5分

09.極度恐懼

0 1 2 3 4 5分

行為層面

01.沒有耐心

0 1 2 3 4 5分

02.容易生氣

0 1 2 3 4 5分

03.常感到挫折

0 1 2 3 4 5分

04.對抗行為

0 1 2 3 4 5分

05.容易衝動

0 1 2 3 4 5分

06.避免出席不舒適的場合

0 1 2 3 4 5分

07.感到孤立的

0 1 2 3 4 5分

社交層面

01.關係的改變

0 1 2 3 4 5分

02.參與嗜好和活動能力改變

0 1 2 3 4 5分

03.工作/上學能力下降

0 1 2 3 4 5分

04.孤立

0 1 2 3 4 5分

05.與他人疏離

0 1 2 3 4 5分

自我健康檢查表

日期：____年____月____日 總分：____分

請勾選你有的症狀，評分標準以5分制：

1分：邊緣症狀-跟過去有微小差異，但不影響生活。
2分：輕微症狀-跟過去有些差異，但偶爾影響生活。
3分：中度症狀-跟過去有一定的差異，並且每天都會產生重大影響。
4分：嚴重症狀-跟過去有明顯的差異，並且總是影響及阻礙按照以前的方式進行。
5分：虛弱的狀態-很大的障礙，導致無法工作。

生理層面

01. 頭痛

0 1 2 3 4 5 分

02. 慢性疼痛

0 1 2 3 4 5 分

03. 疲憊

0 1 2 3 4 5 分

04. 虛弱 / 麻木

0 1 2 3 4 5 分

05. 視覺改變

0 1 2 3 4 5 分

06. 聽覺改變

0 1 2 3 4 5 分

07. 感知改變

0 1 2 3 4 5 分

08. 睡眠型態改變

0 1 2 3 4 5 分

09. 食慾改變

0 1 2 3 4 5 分

10. 暈眩

0 1 2 3 4 5 分

11. 噁心感

0 1 2 3 4 5 分

12. 精細動作和 協調功能受損

0 1 2 3 4 5 分

13. 性功能改變

0 1 2 3 4 5 分

10. 語言理解及 組成有困難

0 1 2 3 4 5 分

11. 注意力容易分散

0 1 2 3 4 5 分

認知層面

01. 注意力改變

0 1 2 3 4 5 分

02. 記憶力衰退

0 1 2 3 4 5 分

03. 處理速度改變

0 1 2 3 4 5 分

04. 混亂

0 1 2 3 4 5 分

05. 迷失方向

0 1 2 3 4 5 分

06. 決策方式改變

0 1 2 3 4 5 分

07. 批判方式改變

0 1 2 3 4 5 分

08. 計畫及組織能力改變

0 1 2 3 4 5 分

9. 視覺處理改變

0 1 2 3 4 5 分