

簡式健康量表 BSRS-5

簡式健康量表 (Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5, 是由臺大李明濱教授等人所發展, 又名「心情溫度計」, 是為探尋心理衛生需求的篩檢工具, 可幫助具體了解同仁情緒困擾的程度, 並依據得分結果作適當的處遇, 目前廣泛地運用在自殺防治工作中, 簡式健康量表是讓同仁回想最近一星期 (包含評估當天), 感到困擾或苦惱的程度。

BSRS-5 總分 ≤ 3 分, 可排除自殺危險, 建議可先詢問症狀的有無, 有者再確定嚴重性, 題目內容如下:

請圈選最近一個星期 (含今天), 個案對下列各項目造成困擾的嚴重程度 (個案感受)

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1. 睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

請填寫檢測結果: 1-5 題總分: _____ 分, ★自殺想法: _____ 分

說明:

1. 1 至 5 題之總分:

- (1) 得分 0~5 分: 身心適應狀況良好。
- (2) 得分 6~9 分: 輕度情緒困擾, 建議找家人或朋友談談, 抒發情緒, 給予情緒支持。
- (3) 得分 10~14 分: 中度情緒困擾, 建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- (4) 得分 > 15 分: 重度情緒困擾, 需高關懷, 建議轉介精神科治療或接受專業輔導。

2. ★「有無自殺想法」單項評分:

本題為附加題, 單項評估, 若前 5 題總分小於 6 分, 但本題評分為 2 分以上時, 建議轉介至精神科。