嘉義縣水上鄉大崙國民小學員工協助方案壓力檢測表

|  |
| --- |
| **您好：**  在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份心理檢測可以幫助您更瞭解自己的身心適應狀況，及做為尋求專業人員協助的參考資料。  **人事室 敬啟109.05.08** |

說明：預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 2 | 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 3 | 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 4 | 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 5 | 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 6 | 您最近六個月內是否生病不只一次了？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 7 | 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 8 | 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 9 | 您最近是否經常意見和別人不同？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 10 | 您最近是否注意力經常難以集中？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 11 | 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？ | **🗆**是 **🗆**否 |
| 12 | 有人說您最近氣色不太好嗎？ | **🗆**是 **🗆**否 |

壓力指數建議：

1. 回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
2. 回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
3. 回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
4. 回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

(本表出自衛生福利部國民健康署健康九九網站)