

# 記錄追蹤您的 精神健康

使用此核對表來幫助您與您的醫療提供者交談。

勾選最符合您過去 2 周感受的方塊。與醫療提供者交談時，請帶上此卡。

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會遇到一次以下情況：	無天	數日	一周 (7天) 以上	每天
感覺不開心、「沮喪」或情緒低落？				
感覺比平常更累或白天精力不足？				
因瑣事感到煩躁或苦惱？				
不覺得餓或吃得太多？				
擔心您可能傷害自己或想自殺？				
對平時覺得有趣的事情提不起興趣？				
感覺無人可傾訴？				
感覺自己無足輕重或絕望？				
難以入睡或睡得太多？				
擔心或害怕可能發生不幸？				
無法阻止或控制擔心？				
感覺緊張、焦慮或緊張？				