



心理壓力

無形的健康殺手

【1】我的壓力有多大？

心不懶
Unlazy Mind

X 方 將 任
諮商心理師



你知道自己的**壓力**有多大嗎？

你知道嗎？

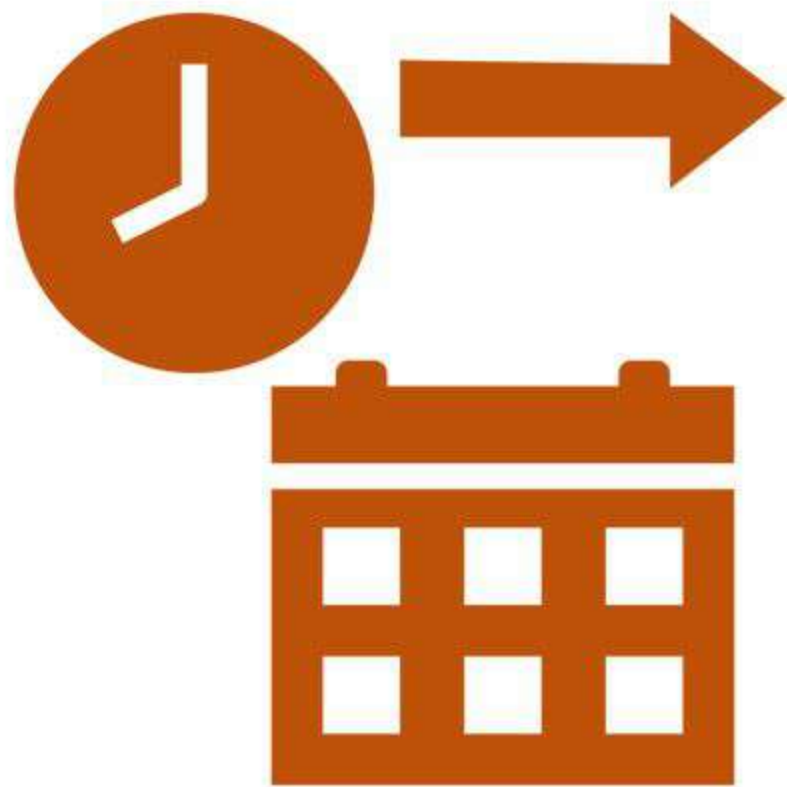
壓力很可能正在無聲無息地
破壞你的**身心健康**！



許多人以為...

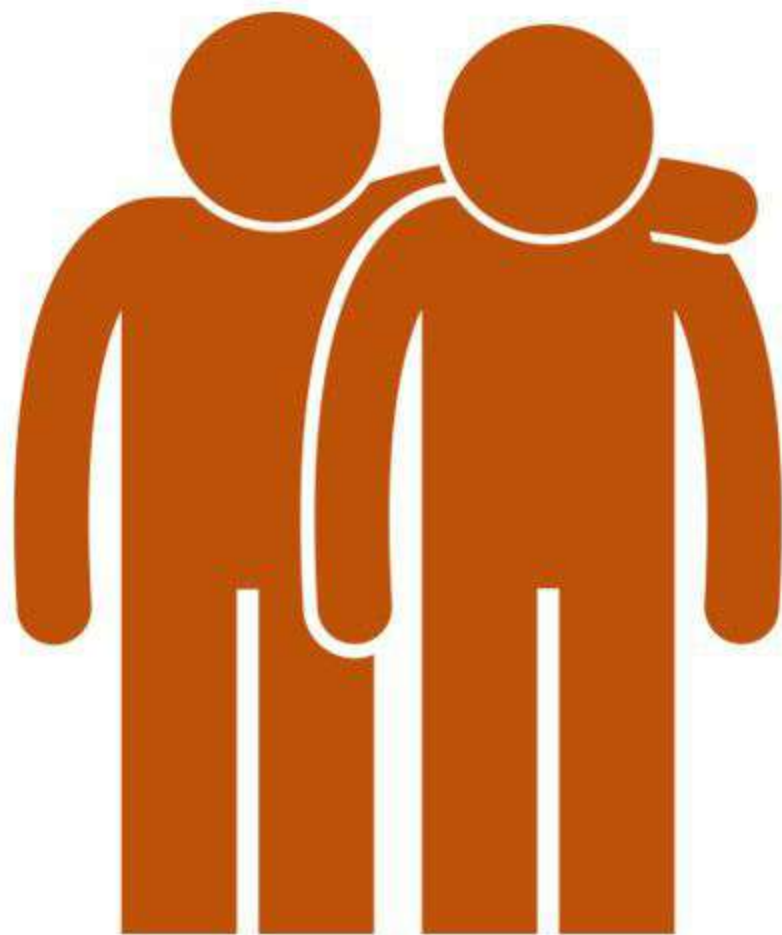
嚴重的壓力

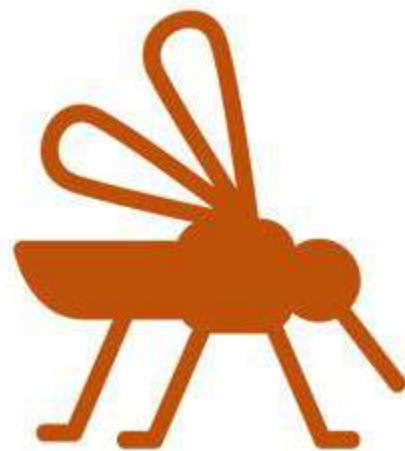
才會傷害身心健康。



長期承受壓力
對健康的破壞
才是最可怕的！

多數人經歷嚴重
事件者較願意求
助。或易獲得他
人的關心與幫助。

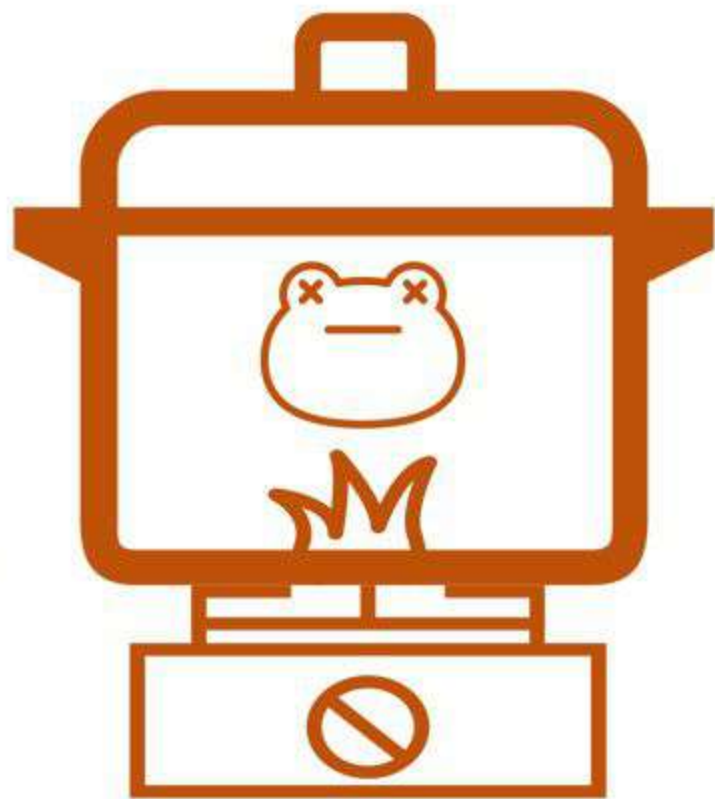




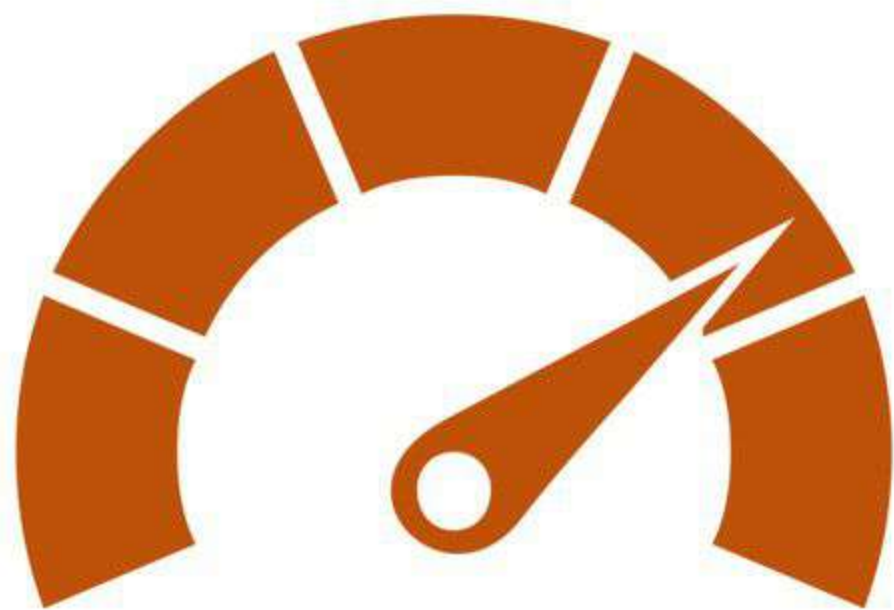
但生活中微不足道的小壓力，
卻很容易被忽視或忍耐。



長期累積壓力，
就像溫水煮青蛙，



讓人不知不覺身受其害！



就趕快來透過**壓力自我檢測**，
了解自己心理壓力有多大吧！



檢測規則：

問題總共12題，

符合自身狀況：得1分，

最低0分，滿分12分。

問題1

六個月內生病不只一次





問題2

經常覺得累累的

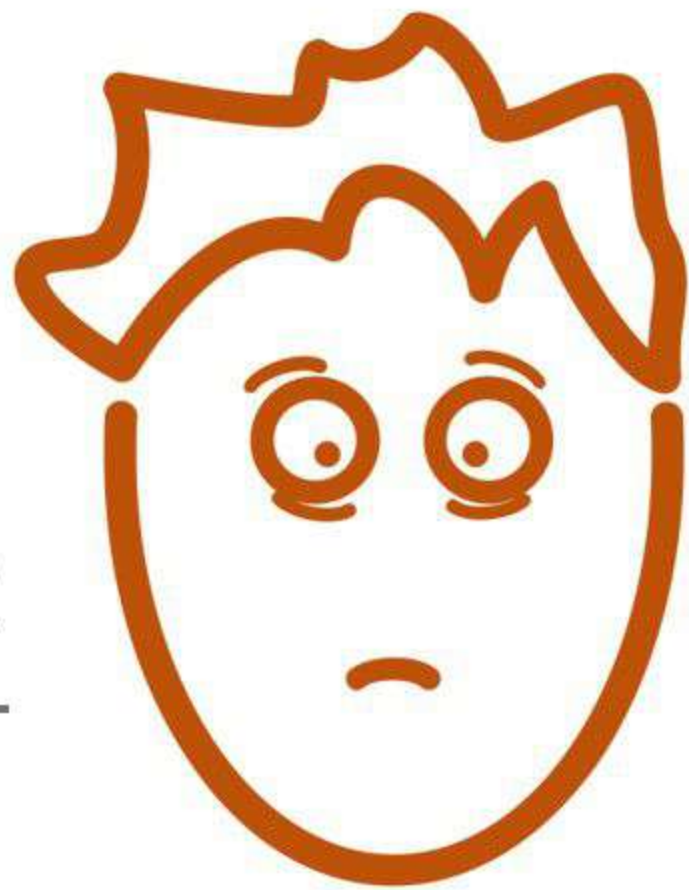
問題3

經常頭痛、腰酸背痛



問題4

最近氣色不太好



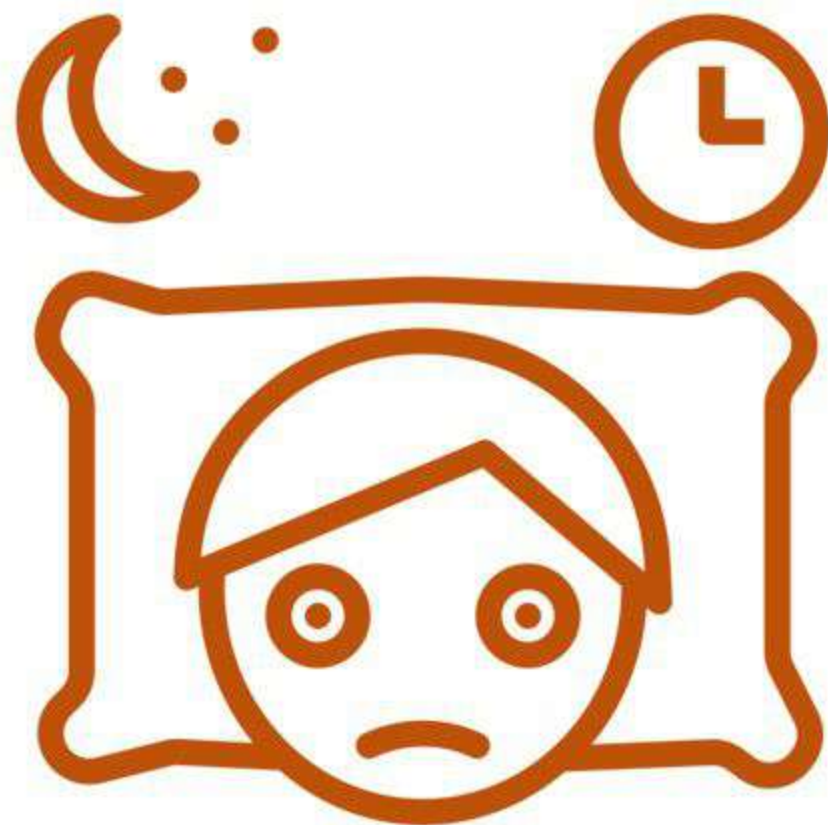


問題5

經常胃口不好

問題6

經常睡不好



問題7

情緒低落

焦慮

煩躁



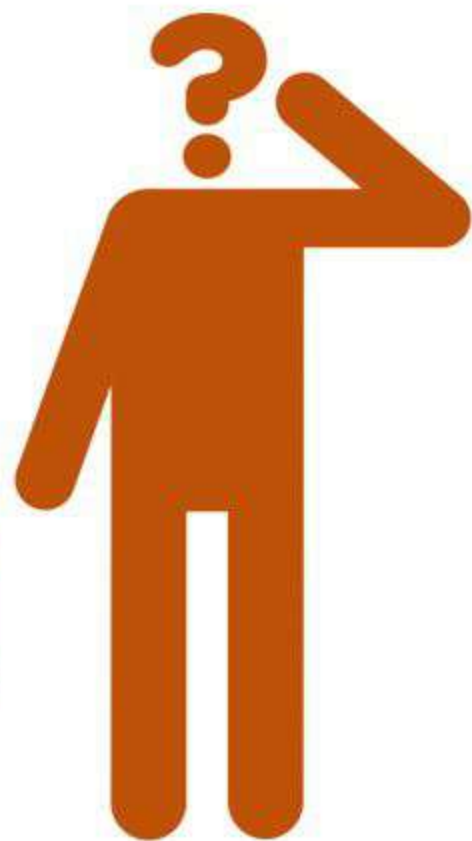


問題8

經常感到緊張

問題9

經常忘東忘西

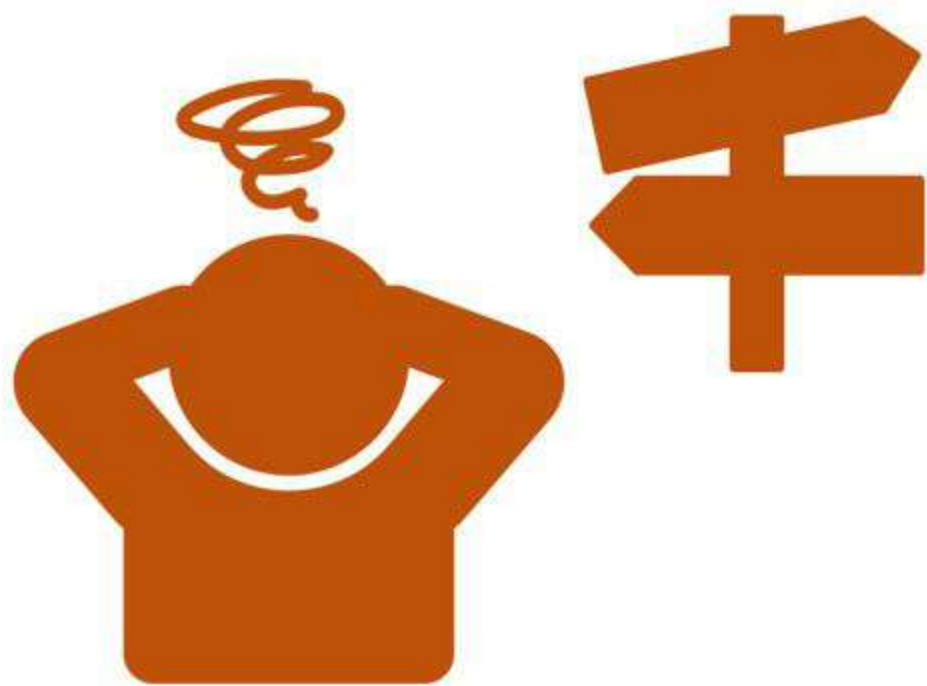


問題10

經常難集中



注意力



問題11

覺得未來充滿不確定感

問題12

最近與人意見不合



六個月內生病不只一次

情緒低落、焦慮、煩躁

經常覺得很累

經常感到緊張

經常頭痛、腰酸背痛

經常忘東忘西

最近氣色不太好

經常難集中注意力

經常胃口不好

覺得未來充滿不確定感

經常睡不好

最近與人意見不合



我們趕快來解讀你的
壓力分數吧！



得分：3分以下
壓力可以負荷

**壓力調適得很好呦！
請繼續保持，預防
勝於治療。**



得分：4~5分
壓力勉強應付

壓力可能會造成些
許的困擾，找個良
師益友聊聊吧！



得分：6~8分

壓力真大

**你的壓力很大ㄟ！
試著求助專業者，
問題解決更有效率。**



得分：9分以上
壓力超級大

壓力可能已嚴重影
響你的健康，趕快
諮詢心理師或醫師。

心理健康



從學習覺察與重視自身的
心理壓力開始！

感謝您的閱讀



心不懶

Unlazy Mind

心不懶心理成長智庫 All Rights Reserved ©