

Initial Assessment of Acute Stress Disorder - Adolescents and Adults

急性壓力症初步評估 – 青少年及成人

創傷事件發生的日期和你填寫表格的日期是否相隔少於 1 個月？ 是 否

若「是」，請繼續回答本量表的問題；

若「否」，請轉答「創傷後遺症初步評估」的問題

填表提示：有時人們會經歷一些嚴重的創傷事件，在過去 7 天內，你是否因經歷嚴重的創傷事件而出現以下的困擾？請在每行選擇一個合適的答案。

	在過去 7 天內，我曾：	全無	輕度	中度	重度	極度
1.	出現「回閃」，即感覺好像過去的創傷事件在重演 (如透過視覺、聽覺或觸覺重新經歷創傷事件)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2.	當某件事情讓你想起創傷經歷時，你感到情緒極度低落	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3.	與自己、自己的身體、周圍環境或記憶出現分離或疏離的感覺	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4.	盡量逃避那些勾起自己回想創傷事件的想法、感受或身體感覺	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5.	極度警覺、警惕，處於不斷提防危險的狀態	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6.	當聽到一個突如其來的聲音時，感到神經緊張或容易受驚	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7.	處於極度易怒的狀態，以至對其他人大喊、打架或損毀物件	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
總分：						

分數解釋：

總分	急性壓力症初步評估的嚴重程度及建議
0 至 6 分	正常至輕度。如常生活，在有壓力反應時可做腹式吸呼或放鬆練習
7 至 13 分	輕度至中度。在有壓力反應時，可做些腹式吸呼或放鬆練習； 如有需要，可尋求諮詢及進一步評估
14 至 20 分	中度至嚴重。建議尋求諮詢及進一步評估
21 至 28 分	嚴重。建議儘快尋求專業評估及接受治療