

憂鬱檢測 APP 簡介

檢視情緒是預防憂鬱症的第一步！

民眾透過數位化的檢測工具定期自我檢視，能了解自己的情緒變化狀態，了解自己的壓力源、適時紓壓，及尋求適當協助。

功能：(一) 憂鬱情緒檢視

提供民眾三種自我檢視量表，包括台灣人憂鬱症量表 (18 歲以上成年人適用)、青少年憂鬱情緒自我檢視表 (12-18 歲青少年適用) 與董氏憂鬱量表-大專生版 (18-24 歲大專生適用)，不同年齡層使用者可依據需求定期檢視情緒，持續記錄及回顧檢視情緒狀態。

(二) 心情日記

使用者可以記下每天的心情，透過可愛的圖示與分類標籤，記錄各種事件並了解造成壓力的原因與程度，方便隨時檢視自己的情緒起伏。

(三) 求助資源

提供使用者所處位置附近心理健康相關的求助資源，包含「醫療院所」、「心理諮商」及「心理支持」三大類，方便使用者快速找到適合自己的資源。

(四) 紓壓 DIY

提供促進心理健康之相關文章、腹式呼吸及肢體放鬆練習、各界名人紓壓分享、好圖分享等讓使用者可放鬆閱讀的內容，同時本區內容均持續更新。

(五) 成就系統

為鼓勵民眾定期檢視情緒與使用本 APP，特別設定不同的階段目標，如連續檢測情緒達 7 天、連續填寫心情日記達 7 天.....等，使用者如達到目標，便可獲得獎勵徽章。

憂鬱檢測 APP，歡迎下載使用！



(安卓版)



(iOS版)