|  |  |
| --- | --- |
| (62) | 慢性疾病自我管理：应对污名化 |

最近一个月，如有人讨厌你的病的时候，你有多少信心能做到以下的事？

（如果没有受到歧视的经历，请假设身处那些情况下而作答。）

|  |  |
| --- | --- |
|  | 应对污名化（Coping with stigma） |
|  | 请选出你在过去一个月的情况 | 没有 | 颇少 | 一般 | 颇多 | 很多 |
| 1. | 能避免感到悲伤 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 能阻止不愉快的想法，避免令自己沮丧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 能计划如何改善情况，并且采取行动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 能思考什么能够改变，什么不能改变 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 能寻求朋友和家人情绪上的支持 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |