|  |  |
| --- | --- |
| (62) | 慢性疾病自我管理：應對污名化 |

最近一個月，如有人討厭你的病的時候，你有多少信心能做到以下的事？（如果沒有受到歧視的經歷，請假設身處那些情況下而作答。）

|  |  |
| --- | --- |
|  | 應對污名化（Coping with stigma） |
|  | 請選出你在過去一個月的情況 | 沒有 | 頗少 | 一般 | 頗多 | 很多 |
| 1. | 能避免感到悲傷 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 能阻止不愉快的想法，避免令自己沮喪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 能計劃如何改善情況，並且採取行動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 能思考什麼能夠改變，什麼不能改變 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 能尋求朋友和家人情緒上的支持 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |