

## BDI-Beckin depressioasteikko

Seuraavassa on joukko väittämiä, jotka käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Lue ensin kaikki yhden lauseryhmän väittämät. Valitse jokaisesta ryhmästä (1-21) se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, **millaiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä. Ympäröi** valitsemasi vaihtoehdon edessä oleva numero. **Valitse vain yksi väittämä joka ryhmästä.** Varmista lopuksi, että olet vastannut jokaiseen kohtaan.

1. 0 En ole surullinen.  
1 Olen surullinen.  
2 Olen aina alakuloinen ja surullinen, enkä pääse tästä mielialasta eroon.  
3 Olen niin onneton, että en enää kestä.
2. 0 Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua.  
1 Tulevaisuus pelottaa minua.  
2 Tunnen, että tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavana.  
3 Tunnen, että tulevaisuus on toivoton, enkä usko asioiden tästä paranevan.
3. 0 En tunne epäonnistuneeni.  
1 Uskon epäonnistuneeni useammin kuin muut ihmiset.  
2 Menneisyydessä näen vain sarjan epäonnistumisia.  
3 Tunnen olevani täysin epäonnistunut ihmisenä.
4. 0 Asiat tuottavat minulle tyydytystä kuten ennenkin.  
1 En osaa nauttia asioista samalla tavalla kuin ennen.  
2 En saa todellista tyydytystä enää mistään.  
3 Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen.
5. 0 Minulla ei ole erityisiä syyllisyyden tunteita.  
1 Minulla on usein syyllinen olo.  
2 Tunnen melkoista syyllisyyttä suurimman osan ajasta.  
3 Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä.
6. 0 En koe, että minua rangaistaan.  
1 Uskon, että minua saatetaan rangaista.  
2 Odotan, että minua rangaistaan.  
3 Tunnen, että minua rangaistaan.
7. 0 En ole pettynyt itseeni.  
1 Olen pettynyt itseeni.  
2 Inhoan itseäni.  
3 Vihaan itseäni..
8. 0 Tunnen olevani yhtä hyvä kuin kuka tahansa muu.  
1 Arvostelen heikkouksiani ja virheitäni.  
2 Moitin itseäni virheistä.  
3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.
9. 0 En ole ajatellut tappaa itseäni.  
1 Olen ajatellut itseni tappamista, mutten kuitenkaan tee niin.  
2 Haluaisin tappaa itseni.  
3 Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus.
10. 0 En itke tavallista enempää.  
1 Itken nykyisin enemmän kuin ennen  
2 Itken nykyisin aina.  
3 Kykenin ennen itkemään, mutta nyt en pysty vaikka haluaisinkin.
11. 0 En ole nyt sen ärtyneempi kuin yleensäkkään.  
1 Ärsynnyn nykyään helpommin kuin ennen.  
2 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.  
3 Asiat, jotka ennen raivostuttivat minua, eivät liikuta minua enää lainkaan.

VASTAAJAN NIMI	PVM
----------------	-----

12. 0 Olen kiinnostunut muista ihmisistä.  
1 Muut ihmiset kiinnostavat minua nykyään vähemmän kuin aikaisemmin.  
2 Kiinnostukseni ja tunteeni muita ihmisiä kohtaan ovat miltei kadonneet.  
3 Olen menettänyt kaiken kiinnostukseni muihin ihmisiin.
13. 0 Pystyn tekemään päätöksiä kuten aina ennenkin.  
1 Lykkään päätöksen tekoa useammin kuin ennen.  
2 Minun on hyvin vaikea tehdä päätöksiä.  
3 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.
14. 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut  
1 Pelkään, että näytän vanhalta ja vähemmän viehättävältä.  
2 Ulkonäössäni on tapahtunut pysyviä muutoksia ja niiden takia näytän epämiellyttävältä.  
3 Uskon olevani ruma.
15. 0 Työkykyni on pysynyt suunnilleen ennallaan.  
1 Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.  
2 Voidakseni tehdä jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen.  
3 En kykene lainkaan tekemään työtä.
16. 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.  
1 En nuku yhtä hyvin kuin ennen.  
2 Herään nykyisin 1-2 tuntia liian aikaisin ja minun on vaikea päästä uudelleen uneen.  
3 Herään useita tunteja aikaisemmin kuin ennen, enkä pääse uudelleen uneen.
17. 0 En väsy sen nopeammin kuin tavallisesti.  
1 Väsyn nopeammin kuin tavallisesti.  
2 Väsyn lähes tyhjästä.  
3 Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään.
18. 0 Ruokahaluni on ennallaan.  
1 Ruokahaluni ei ole niin hyvä kuin ennen.  
2 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi.  
3 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.
19. 0 Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan.  
1 Olen laihtunut yli 3 kiloa.  
2 Olen laihtunut yli 5 kiloa.  
3 Olen laihtunut yli 8 kiloa.

Yritän tarkoituksellisesti pudottaa painoani syömällä vähemmän Kyllä\_\_\_\_\_ Ei\_\_\_\_\_

20. 0 En ole huolissani terveydestäni enempää kuin tavallisestikaan.  
1 Olen huolissani ruumiini vaivoista, särystä, kivuista, vatsavaivoista tai ummetuksesta.  
2 Olen hyvin huolissani ruumiini vaivoista ja minun on vaikea ajatella muita asioita.  
3 Olen niin huolissani ruumiini vaivoista, etten pysty ajattelemaan mitään muuta.
21. 0 Kiinnostukseni seksiin on pysynyt ennallaan.  
1 Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt.  
2 Kiinnostukseni seksiin on huomattavasti vähäisempää kuin ennen.  
3 Olen kokonaan menettänyt kiinnostukseni seksiin.

**Vastauslomakkeen tulos merkitään Keravan terveyskeskuksen sähköiseen potilasarkistoon ja vastauslomake hävitetään silppurissa.**