

BECK Depression Inventory (BDI)

Seuraavassa on joukko väittämäsarjoja. Ympyröikää kustakin sarjasta väittämä, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettanne.

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 kestä enää.

2:

0. Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua.

1. Tulevaisuus pelottaa minua.

2. Tunnen, että tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavaa.

3. Tunnen, että tulevaisuus on toivoton enkä usko asioiden tästä paranevan.

3:

0. En usko epäonnistuneeni.

1. Uskon epäonnistuneeni useammin kuin muut ihmiset.

2. Menneisydessä 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 syyllisyydentunteita.

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 virheistäni.
- 2. Moitin itseäni virheistäni.
- 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 yleensäkään.
1. Ärsyyntyn nykyään helpommin kuin ennen.
2. Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.
3. Asiat, jotka ennen raivostuttivat minua, eivät liikuta minua enää lainkaan.

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. Työkykyäni 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 tehdäkseni 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.

0. Ei
1. Kyllä

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 vaikeata 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.

Pisteytys:

1-9 pistettä = oireeton

10-18= lievä masennus

19-29= keskivaikea masennus

30-63= vaikea masennus

Beck AT (1972). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.