

## BDI-mielialakysely

Nimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

PVM: \_\_\_\_\_

1.

- En ole surullinen (0 p)
- Olen alakuloinen ja surullinen (1 p)
- Olen tuskastumiseen asti surullinen ja alakuloinen (2 p)
- Olen niin onneton, etten enää kestä (3 p)

2.

- Tulevaisuus ei masenna eikä pelota minua (0 p)
- Tulevaisuus pelottaa minua (1 p)
- Minusta tuntuu, ettei tulevaisuudella ole tarjottavanaan minulle juuri mitään (2 p)
- Minusta tuntuu, että tulevaisuus on toivoton. En jaksa uskoa, että asiat muuttuvat tästä parempaan päin (3 p)

3.

- En tunne epäonnistuneeni (0 p)
- Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset (1 p)
- Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia (2 p)
- Minusta tuntuu, että olen täysin epäonnistunut ihmisenä (3 p)

4.

- En ole erityisen haluton (0 p)
- En osaa nauttia asioista niin kuin ennen (1 p)
- Minusta tuntuu, etten saa tyydytystä juuri mistään (2 p)
- Olen haluton ja tyytymätön kaikkeen (3 p)

5.

- En tunne erityisemmin syyllisyyttä (0 p)
- Minusta tuntuu, että olen aika huono ja kelvoton (1 p)
- Nykyään tunnen itseni huonoksi ja kelvottomaksi melkein aina (2 p)
- Tunnen olevani erittäin huono ja arvoton (3 p)

6.

- En koe, että minua rangaistaan (0 p)
- Tunnen, että jotain pahaa voi sattua minulle (1 p)
- Uskon, että kohtalo rankaisee minua (2 p)
- Tunnen, että olen tehnyt sellaista, josta minua on syytäkin rangaista (3 p)

7.

- En ole pettynyt itseeni (0 p)
- Olen pettynyt itseeni (1 p)
- Inhoan itseäni (2 p)
- Vihaan itseäni (3 p)



8.

- Tunnen, että olen yhtä hyvä kuin muutkin (0 p)
- Kritisoin itseäni heikkouksista (1 p)
- Moitin itseäni virheistäni (2 p)
- Moitin itseäni kaikesta, mikä "menee pieleen" (3 p)

9.

- En ole ajatellut vahingoittaa itseäni (0 p)
- Olen joskus ajatellut itseni vahingoittamista, mutten kuitenkaan tee niin (1 p)
- Mielessäni on selvät itsemurhasuunnitelmat (2 p)
- Tapan itseni, kun siihen tulee tilaisuus (3 p)

10.

- En itke tavallista enempää (0 p)
- Itken nykyään aiempaa enemmän (1 p)
- Itken nykyään jatkuvasti (2 p)
- En kykene enää itkemään, vaikka haluaisin (3 p)

11.

- En ole sen ärtyneempi kuin ennenkään (0 p)
- Ärsyynyn aiempaa herkemmin (1 p)
- Tunnen, että olen ärtynyt koko ajan (2 p)
- Minua eivät enää liikuta asiat, joista aiemmin raivostuin (3 p)

12.

- Olen edelleen kiinnostunut muista ihmisistä (0 p)
- Muut kiinnostavat minua aiempaa vähemmän (1 p)
- Kiinnostukseni ja tunteeni muita kohtaan ovat miltei kadonneet (2 p)
- Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muita kohtaan, enkä välitä heistä enää lainkaan (3 p)

13.

- Pystyn tekemään päätöksiä, kuten ennenkin (0 p)
- Yritän lykätä päätöksentekoa (1 p)
- Minun on hyvin vaikeata tehdä päätöksiä (2 p)
- En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä (3 p)

14.

- Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut (0 p)
- Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä (1 p)
- Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä (2 p)
- Tunnen olevani ruma ja vastenmielisen näköinen (3 p)

15.

- Työkykyäni on säilynyt ennallaan (0 p)
- Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia (1 p)
- Saadakseni aikaan jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen (2 p)
- En kykene lainkaan tekemään työtä (3 p)



16.

- Nukun yhtä hyvin kuin ennen (0 p)
- Olen aamuisin väsyneempi kuin ennen (1 p)
- Herään nykyisin 1-2tuntia normaalia aikaisemmin enkä nukahda enää uudelleen (2 p)
- Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti (3 p)

17.

- En väsy sen nopeammin kuin ennen (0 p)
- Väsyn nopeammin kuin ennen (1 p)
- Väsyn lähes tyhjästä (2 p)
- Olen liian väsynyt tehdäkseen mitään (3 p)

18.

- Ruokahaluni on ennallaan (0 p)
- Ruokahaluni on huonompi kuin ennen (1 p)
- Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen (2 p)
- Minulla ei ole lainkaan ruokahalua (3 p)

19.

- Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan (0 p)
- Olen laihtunut yli 2,5 kg (1 p)
- Olen laihtunut yli 5 kg (2 p)
- Olen laihtunut yli 7,5 kg (3 p)

20.

- En ajattele terveyttäni tavallista enempää (0 p)
- Kiinnitän tavallista enemmän huomiota särkyihin, kipuihin, vatsavaivoihin ja ummetukseen (1 p)
- Tarkkailen ruumiintuntemuksiani niin paljon, ettei muille ajatuksille jää aikaa (2 p)
- Terveyteni ja tuntemusteni ajatteleminen on kokonaan vallannut mieleni (3 p)

21.

- Kiinnostukseni sukupuolielämään on pysynyt ennallaan (0 p)
- Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt (1 p)
- Kiinnostukseni sukupuolielämään on huomattavasti vähäisempää kuin aiemmin (2 p)
- Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään (3 p)

Pisteet yhteensä:

Normaali (0–12 pistettä)

Lievä masennus (13–18 pistettä)

Kohtalainen tai keskivaikea masennus (19–29 pistettä)

Vaikea masennus (30 pistettä tai yli)

Lisätietoja tietosuojasta/lomakkeet omien oikeuksien toteuttamiseen [Asiakkaalle/Tietosuoja](#)