

# Mielialakysely BDI-13

PÄIVÄYS

NIMI

LUOKKA

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Valitse jokaisesta kysymyksestä yksi (1) vastaus

1. Minkälainen on mielialasi
  - ◇ mielialani on melko valoisa ja hyvä
  - ◇ en ole alakuloinen tai surullinen
  - ◇ tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
  - ◇ olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
  - ◇ olen niin masentunut ja alavireinen etten enää kestä
2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?
  - ◇ suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
  - ◇ en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
  - ◇ tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
  - ◇ minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
  - ◇ tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin
3. Miten katsot elämäsi sujuneen?
  - ◇ olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
  - ◇ en tunne epäonnistuneeni elämässä
  - ◇ minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
  - ◇ elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
  - ◇ tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä
4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?
  - ◇ olen varsin tyytyväinen elämäni
  - ◇ en ole erityisen tyytyväinen
  - ◇ en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
  - ◇ minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
  - ◇ olen täysin tyytymätön kaikkeen
5. Minkälaisena pidät itseäsi?
  - ◇ tunnen itseni melko hyväksi
  - ◇ en tunne itseäni huonoksi tai arvottomaksi
  - ◇ tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
  - ◇ nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
  - ◇ olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton
6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?
  - ◇ olen tyytyväinen itseäni ja suorituksiini
  - ◇ en ole pettynyt itseni suhteen
  - ◇ olen pettynyt itseni suhteen
  - ◇ minua inhottaa itseni
  - ◇ vihaan itseäni
7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?
  - ◇ minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
  - ◇ en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
  - ◇ minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut
  - ◇ minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
  - ◇ tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?
- ◇ pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta
  - ◇ en ole menettänyt mielenkiintoa muihin ihmisiin
  - ◇ toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
  - ◇ olen melkein menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
  - ◇ olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan
9. Miten koet päätösten tekemiset?
- ◇ erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
  - ◇ pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
  - ◇ varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätöksen tekoa
  - ◇ minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
  - ◇ en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä
10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?
- ◇ olen melko tyytyväinen olemukseeni ja ulkonäkööni
  - ◇ ulkonäkössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
  - ◇ olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
  - ◇ minusta tuntuu, että näytän rumalta
  - ◇ olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
11. Minkälaista nukkumisesi on?
- ◇ minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
  - ◇ nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
  - ◇ herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
  - ◇ minua häiritsee unettomuus
  - ◇ kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä
12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?
- ◇ väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
  - ◇ en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
  - ◇ väsyn helpommin kuin ennen
  - ◇ vähäinen työ väsyttää ja uuvuttaa minua
  - ◇ olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään
13. Minkälainen ruokahalusi on?
- ◇ ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
  - ◇ ruokahaluni on ennallaan
  - ◇ ruokahaluni on huonompi kuin ennen
  - ◇ ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
  - ◇ minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
14. Oletko ahdistunut ja jännittynyt?
- ◇ pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
  - ◇ en tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”
  - ◇ ahdistun ja jännityn melko helposti
  - ◇ tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
  - ◇ tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi, kuin hermoni olisivat ”loppuun kuluneet”