

BDI – Becks depression inventory

Navn: _____ Dato: _____

Her er 21 grupper med utsagn. Vennligst studer hver gruppe nøye. Plukk så det utsagn i hver gruppe som *best* beskriver hvordan du har hatt det *den siste uken, dagen i dag inkludert*. Sett en ring rundt tallet utenfor det utsagnet du har plukket ut. Hvis flere av utsagnene i gruppen synes å passe like godt, setter du ring rundt hvert av dem. *Vær sikker på at du leser alle utsagn i hver gruppe før du velger.*

- 1
 0. Jeg føler meg ikke trist.
 1. Jeg føler meg trist.
 2. Jeg føler meg trist hele tiden og klarer ikke å løsrive meg fra denne følelsen.
 3. Jeg føler meg trist så trist og ulykkelig at jeg ikke holder ut.

- 2
 0. Jeg føler meg ikke særlig motløs med hensyn til fremtiden.
 1. Jeg føler meg motløs med hensyn til fremtiden.
 2. Jeg føler at jeg ikke har noe å se frem til.
 3. Jeg føler at fremtiden er håpløs og at det ikke er håp om noen bedring.

- 3
 0. Jeg føler meg ikke mislykket.
 1. Jeg føler jeg har mislyktes mer enn de fleste.
 2. Når jeg ser bakover i livet, ser jeg bare en serie nederlag.
 3. Jeg føler meg som en helt og holdent mislykket person.

- 4
 0. Jeg opplever like mye tilfredsstillelse som tidligere i ting jeg foretar meg.
 1. Jeg har ikke lenger samme glede av ting som jeg hadde tidligere.
 2. Jeg får ingen virkelig tilfredsstillelse i noe lenger.
 3. Jeg er motløs og finner ingen glede i noe.

- 5
 0. Jeg føler meg ikke spesielt skyldbetyngt.
 1. Jeg føler meg skyldbetyngt av og til.
 2. Jeg føler meg skyldbetyngt mesteparten av tiden.
 3. Jeg føler meg skyldbetyngt hele tiden.

- 6
 0. Jeg føler ikke at jeg blir straffet.
 1. Jeg føler at jeg kanskje blir straffet.
 2. Jeg forventer å bli straffet.
 3. Jeg føler at jeg blir straffet.

- 7
 0. Jeg føler meg ikke skuffet over meg selv.
 1. Jeg er skuffet over meg selv.
 2. Jeg føler avsky over meg selv.
 3. Jeg hater meg selv.

- 8
 0. Jeg føler ikke at jeg er verre enn andre.
 1. Jeg er kritisk overfor meg selv for min svakhet og mine feil.
 2. Jeg anklager meg selv hele tiden for mine feil.
 3. Jeg anklager meg selv for alle vonde ting som skjer.

- 9
0. Jeg har ingen tanker om å ta livet av meg.
 1. Jeg har tanker om å ta livet av meg, men jeg vil ikke gjennomføre det.
 2. Jeg har lyst til å ta livet av meg.
 3. Jeg ville tatt livet av meg hvis jeg hadde muligheten.
- 10
0. Jeg gråter ikke mer enn vanlig.
 1. Jeg gråter mer nå enn jeg pleier.
 2. Jeg gråter hele tiden nå.
 3. Jeg pleide å kunne gråte, men nå kan jeg ikke gråte selv om jeg ønsker det.
- 11
0. Jeg er ikke mer irritert nå enn jeg alltid er.
 1. Jeg blir lettere misfornøyd eller irritert nå enn jeg pleier.
 2. Jeg føler meg irritert hele tiden.
 3. Jeg blir ikke i det hele tatt irritert over de tingene som pleide å irritere meg.
- 12
0. Jeg har ikke mistet interessen for andre mennesker.
 1. Jeg er mindre interessert i andre mennesker enn jeg er til vanlig.
 2. Jeg har mistet mesteparten av interessen for andre mennesker.
 3. Jeg har mistet all min interesse for andre mennesker.
- 13
0. Jeg tror ikke det er vanskeligere for meg enn vanlig å ta avgjørelser.
 1. Jeg utsetter å ta avgjørelser oftere enn vanlig.
 2. Jeg har større vanskeligheter med å ta avgjørelser nå enn vanlig.
 3. Jeg kan ikke ta avgjørelser lenger.
- 14
0. Jeg føler ikke at jeg ser verre ut enn vanlig.
 1. Jeg bekymrer meg over at jeg ser gammel og lite tiltrekkende ut.
 2. Jeg føler at mitt utseende er forandret på en måte som gjør at jeg er lite tiltrekkende.
 3. Jeg synes jeg ser stygg ut.
- 15
0. Jeg kan arbeide omtrent like bra som før.
 1. Jeg trenger mer energi for å få satt i gang med noe.
 2. Jeg må tvinge meg selv til å få satt i gang med noe.
 3. Jeg greier ikke lenger å arbeide.
- 16
0. Jeg sover like godt som vanlig.
 1. Jeg sover ikke så godt som jeg pleide.
 2. Jeg våkner 1-2 timer tidligere enn vanlig og opplever det vanskelig å sovne igjen.
 3. Jeg våkner opp flere timer tidligere enn vanlig og greier ikke å sovne igjen.
- 17
0. Jeg er ikke mer trett enn vanlig.
 1. Jeg blir fortere trett enn vanlig.
 2. Nesten alt gjør meg trett.
 3. Jeg er for trett til å gjøre noe.
- 18
0. Matlysten min er ikke dårligere enn vanlig.
 1. Matlysten min er ikke så god som den pleier.
 2. Matlysten min er mye verre nå.
 3. Jeg har ingen matlyst lenger.
- 19
0. Jeg har gått lite eller ingenting ned i vekt i det siste.
 1. Jeg har gått ned mer enn 2,5 kg.

2. Jeg har gått ned mer enn 5,0 kg.

3. Jeg har gått ned mer enn 7,5 kg.

(Jeg går med hensikt inn for å gå ned i vekt ved å spise mindre: JA NEI)

20

0. Jeg er ikke mer bekymret enn vanlig.

1. Jeg er bekymret over fysiske problemer, som smerter og plager, eller urolig mage eller forstoppelse.

2. Jeg er meget bekymret over fysiske problemer og det er vanskelig å tenke på noe særlig annet.

3. Jeg er så bekymret over fysiske problemer at jeg ikke kan tenke på noe annet.

21

0. Jeg har ikke merket noen forandring i min seksuelle interesse i det siste.

1. Jeg er litt mindre seksuelt interessert enn vanlig.

2. Jeg er mye mindre seksuelt interessert i øyeblikket.

3. Jeg har mistet helt interessen for det seksuelle.