

BDI 21 -masennuskysely

Valitse vaihtoehdoista se, joka kuvastaa oloasi tai tunnettasi parhaiten. Vastaa kaikkiin kysymyksiin. Tarkista vielä lopuksi vastauksesi.

- 1.**
 - 0 En ole surullinen.
 - 1 Olen surullinen.
 - 2 Olen aina alakuloinen ja surullinen.
 - 3 Olen niin onneton, että en enää kestä.
- 2.**
 - 0 Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua.
 - 1 Tulevaisuus pelottaa minua.
 - 2 Tulevaisuudella ei ole mitään tarjottavaa.
 - 3 Tunnen että tulevaisuus on toivoton.
- 3.**
 - 0 En tunne epäonnistuneeni.
 - 1 Olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset.
 - 2 Menneisyyteni on sarja epäonnistumisia.
 - 3 Olen täysin epäonnistunut ihmisenä.
- 4.**
 - 0 Asiat tuottavat minulle edelleen tyydytystä.
 - 1 En osaa nauttia asioista kuten ennen.
 - 2 En saa tyydytystä mistään.
 - 3 Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen.
- 5.**
 - 0 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita.
 - 1 Minulla on usein syyllinen olo.
 - 2 Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä.
 - 3 Tunnen syyllisyyttä suurimman osan ajasta.
- 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 Olen yhtä hyvä kuin kuka tahansa.
 - 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, mutta en tee sitä.
 - 2 Haluaisin tappaa itseni.
 - 3 Tappaisin itseni, jos siihen olisi mahdollisuus.
- 10.**
 - 0 En itke tavallista enempää.
 - 1 En pysty itkemään, vaikka haluaisin.
 - 2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen.
 - 3 Itken nykyisin aina.
- 11.**
 - 0 En ole sen ärtyneempi kuin tavallisesti.
 - 1 Ärsynnyn nykyään helpommin kuin ennen.
 - 2 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.
 - 3 Aiemmin raivostuttaneet asiat eivät liikuta minua.
- 12.**
 - 0 Olen kiinnostunut muista ihmisistä.
 - 1 Muut ihmiset kiinnostavat minua enää vähän.
 - 2 En ole kiinnostunut muista juuri lainkaan.
 - 3 Muut ihmiset eivät kiinnosta minua.

13.

- 0 Pystyn tekemään päätöksiä kuten ennen.
- 1 Lykkään usein päätöksien tekemistä.
- 2 Minun on vaikea tehdä päätöksiä.
- 3 En pysty tekemään päätöksiä.

14.

- 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut.
- 1 Näytän vanhalta ja vähemmän viehättävältä.
- 2 Ulkonäköni on muuttunut epämiellyttäväksi.
- 3 Uskon olevani ruma.

15.

- 0 Työkykyäni on suunnilleen ennallaan.
- 1 Työn aloittaminen tuntuu vaikealta.
- 2 Minun on pakotettava itseni työhön.
- 3 En pysty tekemään työtä.

16.

- 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennen.
- 1 En nuku yhtä hyvin kuin ennen.
- 2 Herään nykyisin 1-2 tuntia liian aikaisin enkä saa unta.
- 3 Herään useita tunteja liian aikaisin enkä saa unta.

17.

- 0 En väsy sen nopeammin kuin ennen.
- 1 Väsyn nopeammin kuin aikaisemmin.
- 2 Väsyn lähes tyhjästä.
- 3 Olen liian väsynyt tehdäkseen mitään.

18.

- 0 Ruokahaluni on ennallaan.
- 1 Ruokahaluni ei ole niin hyvä kuin ennen.
- 2 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.
- 3 Ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen.

19.

- 0 Painoni on pysynyt suunnilleen ennallaan .
- 1 Olen laihtunut yli 3 kiloa.
- 2 Olen laihtunut yli 5 kiloa.
- 3 Olen laihtunut yli 8 kiloa .

20.

- 0 En ole juuri huolissani terveydestäni.
- 1 En pysty ajattelemaan kuin ruumiillisia vaivojani.
- 2 Olen huolissani vaivoistani, särystä jne.
- 3 Olen huolissani terveydestäni lähes koko ajan.

21.

- 0 Kiinnostukseni seksiin on pysynyt ennallaan.
- 1 Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt.
- 2 Kiinnostukseni seksiin on vähäistä.
- 3 En ole lainkaan kiinnostunut seksistä.

Pisteet yhteensä _____

Testin tulkinassa voi käyttää seuraavia, suuntaa antavia pisterajoja:

- alle 10 pistettä = ei masennusoireita
- 10 - 16 pistettä = lieviä masennusoireita
- 17 - 29 pistettä = kohtalaisia masennusoireita
- 30 - 63 pistettä = vakavia masennusoireita

Lähde: Aalto ym. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. THL 2010.