

# BDI

---

Navn: ..... Kjønn: M / K (ring inn) Alder: .....

Dato: ..... Yrke : ..... BDI sum : .....

## INTRODUKSJON:

I dette spørreskjemaet vil du finne setninger inndelt i grupper. Vennligst les alle setningene innenfor hver gruppe nøye. Deretter velger du den setningen i hver gruppe som best beskriver hvordan du har følt det **DEN SISTE UKA, I DAG INKLUDERT**.

Sett så en ring rundt tallet utenfor setningen du har valgt. Dersom flere setninger innenfor samme gruppe synes å passe like godt, sett en ring rundt tallene til hver av dem.

**Husk å lese alle setningene innenfor en gruppe før du velger, og pass på at du gir svar innenfor alle gruppene.**

1. 0 Jeg føler meg ikke trist.  
1 Jeg er lei meg eller føler meg trist.  
2 Jeg er lei meg eller trist hele tiden og klarer ikke å komme ut av denne tilstanden.  
3 Jeg er så trist eller ulykkelig at jeg ikke holder det ut.
  
2. 0 Jeg er ikke særlig pessimistisk eller motløs overfor fremtiden.  
1 Jeg føler meg motløs overfor fremtiden.  
2 Jeg føler jeg ikke har noe å se frem til.  
3 Jeg føler at fremtiden er håpløs og at forholdene ikke kan bedre seg.
  
3. 0 Jeg føler meg ikke som et mislykket menneske.  
1 Jeg føler at jeg har mislykkes mer enn andre mennesker.  
2 Når jeg ser tilbake på livet mitt, ser jeg ikke annet enn mislykkethet.  
3 Jeg føler at jeg har mislykkes fullstendig som menneske.
  
4. 0 Jeg får like mye tilfredsstillelse ut av ting som før.  
1 Jeg nyter ikke ting på samme måte som før.  
2 Jeg får ikke tilfredsstillelse ut av noe lenger.  
3 Jeg er misfornøyd eller kjeder meg med alt.

Husk å lese alle setningene innenfor en gruppe før du velger, og pass på at du gir svar innenfor alle gruppene.

5. 0 Jeg føler meg ikke særlig skyldbetyngt.  
1 Jeg føler meg skyldbetyngt en god del av tiden.  
2 Jeg føler meg temmelig skyldbetyngt mesteparten av tiden.  
3 Jeg føler meg skyldbetyngt hele tiden.
6. 0 Jeg har ikke følelsen av å bli straffet.  
1 Jeg føler at jeg kan bli 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 avskyr meg selv.  
3 Jeg hater meg selv.
8. 0 Jeg føler ikke at jeg er noe dårligere enn andre.  
1 Jeg kritiserer meg selv for mine svakheter eller feilgrep.  
2 Jeg bebreider meg selv hele tiden.  
3 Jeg gir meg selv skylden for alt galt som skjer.
9. 0 Jeg har ikke tanker om å ta livet av meg.  
1 Jeg har tanker om å ta livet av meg, men jeg vil ikke omsette dem i handling.  
2 Jeg ønsker å ta livet av meg.  
3 Jeg ville ta livet av meg om jeg fikk sjansen til det.
10. 0 Jeg gråter ikke mer enn vanlig.  
1 Jeg gråter mer nå enn jeg gjorde før.  
2 Jeg gråter hele tiden nå.  
3 Jeg pleide å gråte, men nå kan jeg ikke gråte selv om jeg gjerne vil.
11. 0 Jeg er ikke mer irritert nå enn ellers.  
1 Jeg blir lettere ergerlig eller irritert enn før.  
2 Jeg føler meg irritert hele tiden nå.  
3 Jeg blir ikke lenger irritert i det hele tatt over ting 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 pleide å være.  
2 Jeg har mistet det meste av min interesse for andre mennesker.  
3 Jeg har mistet all min interesse for andre mennesker.
13. 0 Jeg tar avgjørelser omtrent like lett som jeg alltid har gjort.  
1 Jeg forsøker å utsette avgjørelser mer enn tidligere.  
2 Jeg har større vanskeligheter med å ta avgjørelser enn før.  
3 Jeg klarer ikke å ta avgjørelser i det hele tatt lenger.
-

Husk å lese alle setningene innenfor en gruppe før du velger, og pass på at du gir svar innenfor alle gruppene.

14. 0 Jeg føler ikke at jeg ser spesielt dårligere ut enn andre på min alder.  
 1 Jeg er bekymret for at jeg ser gammel eller lite tiltrekkende ut.  
 2 Jeg merker varige forandringer i mitt utseende som får meg til å se lite tiltrekkende ut.  
 3 Jeg tror jeg ser direkte stygg ut.
15. 0 Jeg kan arbeide omtrent like godt som før.  
 1 Det kreves en ekstra anstrengelse for å ta fatt på noe.  
 2 Jeg må presse meg selv meget hardt for å gjøre noe.  
 3 Jeg klarer ikke å gjøre noe arbeid i det hele tatt.
16. 0 Jeg sover like godt som ellers.  
 1 Jeg sover ikke så godt som før.  
 2 Jeg våkner 1-2 timer tidligere enn ellers og har vanskelig for å sovne igjen.  
 3 Jeg våkner flere timer tidligere enn jeg pleide før og får ikke sove igjen.
17. 0 Jeg blir ikke fortere trett enn ellers.  
 1 Jeg blir fortere trett enn før.  
 2 Nesten alt jeg gjør, blir jeg trett av.  
 3 Jeg er for trett til å gjøre noe som helst.
18. 0 Matlysten min er ikke dårligere enn ellers.  
 1 Matlysten min er ikke så god som den var før.  
 2 Matlysten min er mye dårligere nå enn tidligere.  
 3 Jeg har ikke matlyst i det hele tatt lenger.
19. 0 Jeg har ikke gått ned meget i vekt, om i det hele tatt noe, i den senere tid.  
 1 Jeg har tatt av mer enn 2 kg.  
 2 Jeg har tatt av mer enn 4 kg. Jeg prøver bevisst å gå ned i vekt ved å  
 3 Jeg har tatt av mer enn 6 kg. spise mindre. Ja \_\_\_\_\_ Nei \_\_\_\_\_
20. 0 Jeg er ikke mer bekymret for helsen min enn vanlig.  
 1 Jeg er bekymret over fysiske plager som verking og smerter eller urolig mage, eller forstoppelse.  
 2 Jeg er meget bekymret over mine fysiske plager og det er vanskelig å tenke på noe annet.  
 3 Jeg er så bekymret over mine fysiske plager, at jeg ikke klarer å tenke på noe annet.
21. 0 Jeg har ikke merket noe forandring i min seksuelle interesse i det siste.  
 1 Jeg er mindre interessert i sex enn jeg var før.  
 2 Jeg er mye mindre interessert i sex nå enn tidligere.  
 3 Jeg har helt mistet interessen for sex.
-

## RESULTATARK - BDI

**Navn:**

**Behandlingsperiode:**

**Behandler:**

	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato
<b>Dimensjon</b>										
1. Tristhet										
2. Pessimisme										
3. Mislykkelhetsfølelse										
4. Redusert evne til å glede seg										
5. Skyldfølelse										
6. Straff										
7. Skuffelse over seg selv										
8. Selybbebreidelser/selvkritikk										
9. Suicidal impuls										
10. Gråt										
11. Irritabilitet										
12. Sosial isolasjon										
13. Ubesluttet somhet										
14. Bekymringer over utseende										
15. Redusert arbeidskapasitet										
16. Søvnplager										
17. Trettbarhet										
18. Redusert appetitt										
19. Vekttap (+ = slanking)										
20. Helsebekymring										
21. Redusert libido										