

BDI-II Spørgeskema

Navn: _____ Ægteskabelig stand: _____
Beskæftigelse: _____ Alder: _____
Uddannelse: _____ Køn: _____
Dato: _____ Point: _____ Depressionsniveau: _____

Retningslinier: Spørgeskemaet består af 21 grupper af udsagn. Når du har læst hver gruppe udsagn omhyggeligt, skal du vælge **ét udsagn** fra hver gruppe, som bedst beskriver, hvordan du har haft det i de **forløbne to uger, inklusiv i dag**. Sæt et kryds ud for det tal, der står foran det udsagn, som du vælger. Hvis flere udsagn inden for en gruppe synes at passe lige godt, skal du sætte kryds ud for det højeste tal inden for gruppen. Du bør sikre dig, at du ikke vælger mere end ét udsagn i nogen af grupperne, heller ikke under punkt 16 (ændret søvnmønstre) og punkt 18 (ændret appetit).

1. Tristhed

0	Jeg føler mig ikke trist
1	Jeg føler mig trist meget af tiden
2	Jeg er trist hele tiden
3	Jeg er så trist eller ulykkelig, at jeg ikke kan holde det ud

2. Pessimisme

0	Jeg er ikke modløs over for fremtiden
1	Jeg føler mig mere modløs over for fremtiden, end jeg plejer
2	Jeg forventer ikke, at tingene skal løse sig for mig
3	Jeg synes, at fremtiden er håbløs og kun vil blive værre

3. Tidligere nederlag

0	Jeg føler mig ikke mislykket
1	Mere er mislykkedes for mig, end der burde
2	Når jeg ser tilbage, kan jeg se en masse nederlag
3	Jeg synes, at jeg er fuldstændig mislykket som menneske

4. Tab af glæde

0	Jeg føler lige stor glæde ved ting, jeg godt kan lide, som jeg plejer at gøre
1	Jeg nyder ikke tingene lige så meget, som jeg gjorde tidligere
2	Jeg får meget lidt glæde ud af de ting, som jeg nød tidligere
3	Jeg kan ikke føle nogen glæde ved de ting, som jeg tidligere nød

5. Skyldfølelse

0	Jeg føler mig ikke specielt skyldig
1	Jeg føler mig skyldig over ting, som jeg har gjort eller burde have gjort
2	Jeg føler mig temmelig skyldig det meste af tiden
3	Jeg føler mig skyldig hele tiden

6. Følelsen af at blive straffet

0	Jeg føler ikke, at jeg bliver straffet
1	Jeg føler, at jeg måske vil blive straffet
2	Jeg forventer at blive straffet
3	Jeg føler, at jeg bliver straffet

7. Selvhad

0		Jeg føler det samme om mig selv, som jeg altid har gjort
1		Jeg har mistet troen på mig selv
2		Jeg er skuffet over mig selv
3		Jeg bryder mig ikke om mig selv

8. Selvkritik

0		Jeg kritiserer eller bebrejder ikke mig selv mere end normalt
1		Jeg er mere kritisk over for mig selv, end jeg var tidligere
2		Jeg kritiserer mig selv for alle mine fejl
3		Jeg bebrejder mig selv for alt dårligt, der sker

9. Selvmordstanker eller -ønsker

0		Jeg har ikke nogen tanker om at tage livet af mig selv
1		Jeg har tanker om at tage livet af mig selv, men jeg ville ikke føre dem ud i livet
2		Jeg har tanker om at tage livet af mig selv
3		Jeg ville tage livet af mig selv, hvis jeg fik chancen

10. Gråd

0		Jeg græder ikke mere, end jeg gjorde tidligere
1		Jeg græder mere, end jeg gjorde tidligere
2		Jeg græder over hver eneste lille ting
3		Jeg har lyst til at græde, men jeg kan ikke

11. Ophidselse

0		Jeg er ikke mere rastløs eller anspændt, end jeg plejer at være
1		Jeg føler mig mere rastløs eller anspændt, end jeg plejer at være
2		Jeg er så rastløs eller ophidset, at det er vanskeligt at forholde mig rolig
3		Jeg er rastløs eller ophidset, at jeg er nødt til hele tiden at bevæge mig eller gøre noget

12. Interesstab

0		Jeg har ikke mistet interessen for andre mennesker eller aktiviteter
1		Jeg er mindre interesseret i andre mennesker eller ting, end jeg var tidligere
2		Jeg har mistet det meste af min interesse for andre mennesker eller ting
3		Det er vanskeligt at blive interesseret i noget

13. Ubeslutsomhed

0		Jeg træffer beslutninger nogenlunde lige så godt, som jeg plejer
1		Jeg synes, det er vanskeligere at træffe beslutninger end tidligere
2		Jeg har meget vanskeligere ved at træffe beslutninger, end jeg plejer at have
3		Jeg har svært ved at træffe beslutninger

14. Værdiløshed

0		Jeg føler ikke, at jeg ikke er noget værd
1		Jeg føler ikke, at jeg er lige så meget værd og lige så nyttig, som jeg plejer at være
2		Jeg føler mig mindre værd sammenlignet med andre
3		Jeg føler, at jeg overhovedet intet er værd

15. Energital

0		Jeg har lige så meget energi, som jeg plejer at have
1		Jeg har mindre energi, end jeg havde tidligere
2		Jeg har ikke nok energi til at gøre ret meget
3		Jeg har ikke nok energi til at gøre noget som helst

16. Ændret søvnmønster

0		Jeg har ikke bemærket nogen ændring i mit søvnmønster
1a		Jeg sover lidt mere end normalt
1b		Jeg sover lidt mindre end normalt
2a		Jeg sover meget mere end normalt

2b		Jeg sover meget mindre end normalt
3a		Jeg sover det meste af dagen
3b		Jeg vågner 1-2 timer tidligere end normalt og kan ikke falde i søvn igen

17. Irritabilitet

0		Jeg er ikke mere irriteret end normalt
1		Jeg er mere irriteret end normalt
2		Jeg er meget mere irriteret end normalt
3		Jeg er irriteret hele tiden

18. Ændret appetit

0		Jeg har ikke oplevet nogen ændring i min appetit
1a		Min appetit er noget mindre end tidligere
1b		Min appetit er noget større end normalt
2a		Min appetit er meget mindre end tidligere
2b		Min appetit er meget større end normalt
3a		Jeg har slet ingen appetit
3b		Jeg har lyst til mad hele tiden

19. Koncentrationsvanskeligheder

0		Jeg kan koncentrere mig lige så godt, som jeg altid har kunnet
1		Jeg kan ikke koncentrere mig lige så godt som normalt
2		Det er vanskeligt at koncentrere sig om noget i særlig lang tid
3		Jeg synes ikke, at jeg kan koncentrere mig om noget

20. Træthed eller udmattelse

0		Jeg føler mig ikke mere træt eller udmattet end normalt
1		Jeg bliver lettere træt eller udmattet end normalt
2		Jeg føler mig for træt eller udmattet til at gøre mange af de ting, som jeg gjorde tidligere
3		Jeg føler mig for træt eller udmattet til at gøre de fleste af de ting, som jeg gjorde tidligere

21. Tab af sexlyst

0		Jeg har ikke lagt mærke til nogen forandring i min interesse for sex for nylig
1		Jeg er mindre interesseret i sex, end jeg plejer at være
2		Jeg er meget mindre interesseret i sex nu
3		Jeg har fuldstændig mistet interessen for sex