

Beck Depressions index

Datum _____ Kod _____

Namn _____ Född _____

Instruktion

Var god läs igenom de svarsalternativ som finns för varje fråga.

Välj ut det alternativ som bäst beskriver hur Du har känt Dig den senaste veckan, inklusive idag!

- 1 0 Jag känner mig inte ledsen
 1 Jag känner mig dystert och ledsen
 2a Jag är nedstämd och ledsen hela tiden och kan inte bryta mig ur det
 2b Jag är så ledsen och olycklig att det gör riktigt ont
 3 Jag är så ledsen och olycklig att jag inte står ut

- 2 0 Jag känner mig inte speciellt pessimistisk eller nedslagen inför framtiden
 1 Jag känner mig nedslagen inför framtiden
 2a Jag känner att jag inte har något att se fram emot
 2b Jag känner att jag aldrig kommer att bli fri från mina problem
 3 Jag känner att framtiden är hopplös och att saker och ting inte kan förbättras

- 3 0 Jag känner mig inte misslyckad
 1 Jag känner att jag har misslyckats mer än andra människor
 2a Jag känner att jag har utfört mycket litet som verkligen betyder något
 2b När jag ser tillbaka på mitt liv kan jag bara se massor av misslyckanden
 3 Jag känner att jag är totalt misslyckad som människa (förälder, make, maka)

- 4 0 Jag är inte speciellt missnöjd
 1a Jag känner mig uttråkad för det mesta
 1b Jag uppskattar inte saker och ting på samma sätt som jag tidigare gjort
 2 Jag har inget nöje av något nuförtiden
 3 Jag är missnöjd med allt

- 5 0 Jag känner mig inte dålig eller värdelös
 1 Jag känner mig dålig eller värdelös
 2a Jag känner mycket skuld känslor
 2b Jag känner mig dålig eller ovärdig praktiskt taget jämnt
 3 Jag känner mig som en rakt igenom dålig eller värdelös person

- 6 0 Jag känner det inte som om jag bestraffas
 1 Jag har en känsla av att något negativt kan hända mig
 2 Jag känner mig som om jag bestraffas eller kommer att bestraffas
3a Jag känner att jag har gjort mig förtjänt av bestraffning
3b Jag vill bli bestraffad
- 7 0 Jag känner mig inte besviken på mig själv
1a Jag är besviken på mig själv
1b Jag ogillar mig själv
 2 Jag känner avsky för mig själv
 3 Jag hatar mig själv
- 8 0 Jag känner att jag är sämre än andra
 1 Jag kritiserar mig själv för mina svagheter eller misstag
 2 Jag klandrar mig själv för mina fel
 3 Jag klandrar mig själv för allt negativt som händer
- 9 0 Jag har inga tankar på att skada mig själv
 1 Jag har tankar på att skada mig själv men skulle inte utföra dem
2a Jag känner att det vore bättre om jag vore död
2b Jag känner att min familj skulle ha det bättre om jag vore död
3a Jag har definitiva planer på att begå självmord
3b Jag skulle döda mig själv om jag bara kunde
- 10 0 Jag gråter inte mer än vanligt
 1 Jag gråter mer nu än tidigare
 2 Jag gråter jämt nuförtiden och jag kan inte hindra det
 3 Jag brukar kunna gråta men nu kan jag inte gråta fastän jag skulle vilja
- 11 0 Jag är inte mer irriterad nu än tidigare
 1 Jag blir förargad eller irriterad lättare nu än tidigare
 2 Jag känner mig jämt irriterad
 3 Jag blir aldrig irriterad över saker som tidigare irriterade mig
- 12 0 Jag har inte tappat intresset för andra människor
 1 Jag är mindre intresserad av människor nu än tidigare
 2 Jag har förlorat det mesta av mitt intresse för andra människor och har lite känsla för dem
 3 Jag har tappat allt intresse för andra människor och bryr mig inte alls om dem
- 13 0 Jag kan fatta beslut lika bra som tidigare
 1 Jag försöker skjuta upp att fatta beslut
 2 Jag har stora svårigheter att fatta beslut
 3 Jag kan inte alls fatta några beslut mer

- 14 0 Jag känner inte att jag ser sämre ut nu än tidigare
1 Jag är oroad över att jag ser gammal och oattraktiv ut
2 Jag känner att det finns bestående förändringar i mitt utseende som gör mig oattraktiv
3 Jag känner att jag ser ful och motbjudande ut
- 15 0 Jag kan arbeta lika bra som tidigare
1a Det krävs extra ansträngning att komma igång och göra något
1b Jag arbetar inte lika bra som jag brukade göra
2 Jag måste tvinga mig mycket hårt för att göra något
3 Jag kan inte arbeta över huvudtaget
- 16 0 Jag sover lika bra som vanligt
1 Jag känner mig tröttare på morgonen än förut
2 Jag vaknar 1-2 timmar tidigare än vanligt och har svårt att somna om
3 Jag vaknar tidigt varje dag och får inte mer än 5 timmars sömn
- 17 0 Jag blir inte mer trött än tidigare
1 Jag blir lättare trött nu än tidigare
2 Jag blir trött för ingenting
3 Jag blir för trött för att göra någonting
- 18 0 Min aptit är inte sämre än vanligt
1 Min aptit är inte lika stor som tidigare
2 Min aptit är mycket mindre nu
3 Jag har ingen aptit alls numera
- 19 0 Jag har inte alls gått ner i vikt på sistone
1 Jag har förlorat mer än 2,5 kg i vikt
2 Jag har tappat mer än 5 kg i vikt
3 Jag har gått ner mer än 7,5 kg i vikt
- 20 0 Jag är inte mer bekymrad om min hälsa än tidigare
1 Jag är bekymrad över värk och smärta eller magplågor eller förstoppning
2 Jag är så bekymrad över hur jag mår eller över vad jag känner, att det är svårt att tänka på något annat
3 Jag är helt upptagen av vad jag känner
- 21 0 Jag har inte upptäckt några förändringar i mitt intresse för sex
1 Jag är mindre intresserad av sex än tidigare
2 Jag är mycket mindre intresserad av sex nuförtiden
3 Jag har helt förlorat intresset för sex