

BDI-II SPØRGESKEMA

Navn _____

Ægteskabelig stand: _____

Beskæftigelse: _____

Alder: _____

Uddannelse: _____

Køn: _____

Retningslinier: Spørgeskemaet består af 21 grupper af udsagn. Når du har læst hver gruppe udsagn omhyggeligt, skal du vælge **et udsagn** fra hver gruppe, som bedst beskriver, hvordan du har haft det i de **forløbne to uger, inklusive i dag**. Sæt en cirkel rundt om 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 en cirkel om det højeste tal inden for gruppen. Du bør sikre dig, at du ikke vælger mere end et udsagn i nogen af grupperne, heller ikke ved punkt 16 (ændretsøvnmønster) eller 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 det 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 så stor glæde ved ting, jeg godt kan lide, som jeg gjorde tidligere.
- 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. Skyldfølelser

- 0. Jeg føler mig ikke specielt skyldig.
- 1. Jeg føler mig skyldig over mange 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. Følelser 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 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 kunne godt tænke mig 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.

BDI-II SPØRGESKEMA

11. Ophidselse

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

12. Interessetab

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 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 havde tidligere.
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 normalt.
- 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. Tabt 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.