

Beckin depressioasteikko

pvm: _____

Nimi: _____

sotu: _____

1. 0 En ole surullinen
 1 Olen alakuloinen ja surullinen
 2 Olen tuskastumiseen asti surullinen ja alakuloinen
 3 Olen niin onneton, etten enää kestä

2. 0 Tulevaisuus ei masenna eikä pelota minua
 1 Tulevaisuus pelottaa minua
 2 Minusta tuntuu, ettei tulevaisuudella ole tarjottavanaan minulle juuri mitään
 3 Minusta tuntuu, että tulevaisuus on toivoton. En jaksa uskoa, että asiat muuttuvat tästä parempaan päin

3. 0 En tunne epäonnistuneeni
 1 Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset
 2 Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
 3 Minusta tuntuu, että olen täysin epäonnistunut ihmisenä

4. 0 En ole erityisen haluton
 1 En osaa nauttia asioista niin kuin ennen
 2 Minusta tuntuu, etten saa tyydytystä juuri mistään
 3 Olen haluton ja tyytymätön kaikkeen

5. 0 En tunne erityisemmin syyllisyyttä
 1 Minusta tuntuu, että olen aika huono ja kelvoton
 2 Nykyään tunnen itseni huonoksi ja kelvottomaksi melkein aina
 3 Tunnen olevani erittäin huono ja arvoton

6. 0 En koe, että minua rangaistaan
 1 Tunnen, että jotain pahaa voi sattua minulle
 2 Uskon, että kohtalo rankaisee minua
 3 Tunnen, että olen tehnyt sellaista, josta minua on syytäkin rangaista

7. 0 En ole pettynyt itseäni
 1 Olen pettynyt itseäni
 2 Inhoan itseäni
 3 Vihaan itseäni

8. 0 Tunnen, että olen yhtä hyvä kuin muutkin
 1 Kritisoin itseäni heikkouksista
 2 Moitin itseäni virheistäni
 3 Moitin itseäni kaikesta, mikä 'menee pieleen'

9. 0 En ole ajatellut vahingoittaa itseäni
 1 Olen joskus ajatellut itseni vahingoittamista, mutten kuitenkaan tee niin
 2 Mielessäni on selvät itsemurhasuunnitelmat
 3 Tapan itseni, kun siihen tulee tilaisuus

10. 0 En itke tavallista enempää
 1 Itken nykyään aiempaa enemmän
 2 Itken nykyään jatkuvasti
 3 En kykene enää itkemään, vaikka haluaisin

11. 0 En ole sen ärtyneempi kuin ennenkään
 1 Ärsynnyn aiempaa herkemmin
 2 Tunnen, että olen ärtynyt koko ajan
 3 Minua eivät enää liikuta asiat, joista aiemmin raivostuin

12. 0 Olen edelleen kiinnostunut muista ihmisistä
 1 Muut kiinnostavat minua aiempaa vähemmän
 2 Kiinnostukseni ja tunteeni muita kohtaan ovat miltei kadonneet
 3 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muita kohtaan, enkä välitä heistä enää lainkaan
13. 0 Pystyn tekemään päätöksiä, kuten ennenkin
 1 Yritän lykätä päätöksentekoa
 2 Minun on hyvin vaikeata tehdä päätöksiä
 3 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä
14. 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut
 1 Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä
 2 Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä
 3 Tunnen olevani ruma ja vastenmielisen näköinen
15. 0 Työkykyeni on säilynyt ennallaan
 1 Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia
 2 Saadakseni aikaan jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen
 3 En kykene lainkaan tekemään työtä
16. 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennen
 1 Olen aamuisin väsyneempi kuin ennen
 2 Herään nykyisin 1-2 tuntia normaalia aikaisemmin enkä nukahda enää uudelleen
 3 Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti
17. 0 En väsy sen nopeammin kuin ennen
 1 Väsyn nopeammin kuin ennen
 2 Väsyn lähes tyhjästä
 3 Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään
18. 0 Ruokahaluni on ennallaan
 1 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen
 2 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
 3 Minulla ei ole lainkaan ruokahalua
19. 0 Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan
 1 Olen laihtunut yli 3 kg
 2 Olen laihtunut yli 5 kg
 3 Olen laihtunut yli 8 kg
20. 0 En ajattele terveyttäni tavallista enempää
 1 Kiinnitän tavallista enemmän huomiota särkyihin ja kipuihin, vatsavaivoihin ja ummetukseen
 2 Tarkkailen ruumiintuntumuksiani niin paljon, ettei muille ajatuksille jää aikaa
 3 Terveysteni ja tunteidusteni ajattelemisen on kokonaan vallannut mieleni
21. 0 Kiinnostukseni sukupuolielämään on pysynyt ennallaan
 1 Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt
 2 Kiinnostukseni sukupuolielämään on huomattavasti vähäisempää kuin aikaisemmin
 3 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään

Pisteytetään kysymyssarjoittain vastausvaihtoehtojen numeroiden mukaisesti 0-3.

Kokonais-, eli summapistemäärä välillä 0-63

Lievät masennusoireet: 13-18 pistettä

Kohtalaiset tai keskivaikeat masennusoireet: 19-29 pistettä

Vaikeat masennusoireet: 30 pistettä tai yli