

RBDI-mielialakysely

Kysymys 1. Minkälainen on mielialasi?

- Mielialani on valoisa ja hyvä (0 p)
- En ole alakuloinen tai surullinen (0 p)
- Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi (1 p)
- Olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä (2 p)
- Olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää (3 p)

Kysymys 2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

- Suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti (0 p)
- En suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti (0 p)
- Tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta (1 p)
- Minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa (2 p)
- Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksakaan uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin (3 p)

Kysymys 3. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- Olen elämässäni onnistunut huomattavan usein (0 p)
- En tunne epäonnistuneeni elämässä (0 p)
- Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin (1 p)
- Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia (2 p)
- Tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä (3 p)

Kysymys 4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- Olen varsin tyytyväinen elämäni (0 p)
- En ole erityisen tyytymätön (0 p)
- En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen (1 p)
- Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään (2 p)
- Olen täysin tyytymätön kaikkeen (3 p)

Kysymys 5. Minkälaisena pidät itseäsi?

- Tunnen itseni melko hyväksi (0 p)
- En tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi (0 p)
- Tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein (1 p)
- Nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina (2 p)
- Olen kerta kaikkiaan arvoton ja huono (3 p)

RBDI-mielialakysely

Kysymys 6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?

- Olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini (0 p)
- En ole pettynyt itseni suhteen (0 p)
- Olen pettynyt itseni suhteen (1 p)
- Minua inhottaa itseni (2 p)
- Vihaan itseäni (3 p)

Kysymys 7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- Minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia (0 p)
- En ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni (0 p)
- Minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut (1 p)
- Minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta (2 p)
- Tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus (3 p)

Kysymys 8. Miten suhtaudut vieraitten ihmisten tapaamiseen?

- Pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisestä (0 p)
- En ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin (0 p)
- Toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen (1 p)
- Olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan (2 p)
- Olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan (3 p)

Kysymys 9. Miten koet päätösten tekemisen?

- Erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa (0 p)
- Pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin (0 p)
- Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa (1 p)
- Minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa (2 p)
- En pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä (3 p)

Kysymys 10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

- Olen melko tyytyväinen olemukseeni ja ulkonäkööni (0 p)
- Ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä (0 p)
- Olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä (1 p)
- Minusta tuntuu, että näytän rumalta (2 p)
- Olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä (3 p)

Kysymys 11. Minkälaista nukkumisesi on?

- Minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia (0 p)
- Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin (0 p)
- Herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen (1 p)
- Minua haittaa unettomuus (2 p)
- Kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä (3 p)

Kysymys 12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta (0 p)
- En väsy helpommin kuin tavallisestikaan (0 p)
- Väsyn nopeammin kuin ennen (1 p)
- Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua (2 p)
- Olen liian väsynyt tehäkseni mitään (3 p)

Kysymys 13. Minkälainen ruokahalusi on?

- Ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia (0 p)
- Ruokahaluni on ennallaan (0 p)
- Ruokahaluni on huonompi kuin ennen (1 p)
- Ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen (2 p)
- Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua (3 p)

Pisteet yhteensä:

Ei masennusta (0-4 pistettä)

Lievää masennusoireilua (5-7 pistettä)

Keskivaikeaa masennusoireilua (8-15 pistettä)

Vakavaa masennusoireilua (16 pistettä tai yli)