



Nimi

Alla on joukko väittämiä, jotka käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Lue ensin kaikki yhden lauseryhmän väittämät. Valitse jokaisesta ryhmästä (1-21) se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa sitä, millaiseksi tunnet itsesi tällä hetkellä. Rengasta valitsemasi vaihtoehdon edessä oleva numero. **Valitse vain yksi väittämä joka ryhmästä.** Varmista, että olet vastannut jokaiseen kohtaan.

1. 0 En ole surullinen. 1 Olen surullinen. 2 Olen aina alakuloinen ja surullinen, enkä pääse tästä mielialasta eroon. 3 Olen niin onneton, että en enää kestä.	6. 0 En koe, että minua rangaistaan. 1 Uskon, että minua saatetaan rangaista. 2 Odotan, että minua rangaistaan. 3 Tunnen, että minua rangaistaan.
2. 0 Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua. 1 Tulevaisuus pelottaa minua. 2 Tunnen, että tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavana. 3 Tunnen, että tulevaisuus on toivoton, enkä usko asioiden tästä paranevan.	7. 0 En ole pettynyt itseeni. 1 Olen pettynyt itseeni. 2 Inhoan itseäni. 3 Vihaan itseäni.
3. 0 En tunne epäonnistuneeni. 1 Uskon epäonnistuneeni useammin kuin muut ihmiset. 2 Menneisyydessä näen vain sarjan epäonnistumisia. 3 Tunnen olevani täysin epäonnistunut ihmisenä.	8. 0 Tunnen olevani yhtä hyvä kuin kuka tahansa muu. 1 Arvostelen heikkouksiani ja virheitäni. 2 Moitin itseäni virheistä. 3 Moitin itseäni kaikesta, mikä menee pieleen.
4. 0 Asiat tuottavat minulle tyydytystä kuten ennenkin. 1 En osaa nauttia asioista samalla tavalla kuin ennen. 2 En saa todellista tyydytystä enää mistään. 3 Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen.	9. 0 En ole ajatellut tappaa itseäni. 1 Olen ajatellut itseni tappamista, mutten kuitenkaan tee niin. 2 Haluaisin tappaa itseni. 3 Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus.
5. 0 Minulla ei ole erityisiä syyllisyyden tunteita 1 Minulla on usein syyllinen olo. 2 Tunnen melkoista syyllisyyttä suurimman osan ajasta. 3 Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä.	10. 0 En itke tavallista enempää. 1 Itken nykyisin enemmän kuin ennen. 2 Itken nykyisin aina. 3 Kykenin ennen itkemään, mutta nyt en pysty, vaikka haluaisinkin.

<p>11. 0 En ole nyt sen ärtyneempi kuin yleensäkaan.</p> <p>1 Ärsynnyn nykyään helpommin kuin ennen.</p> <p>2 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan.</p> <p>3 Asiat, jotka ennen raivostuttivat minua, eivät liikuta minua enää lainkaan.</p>	<p>17. 0 En väsy sen nopeammin kuin tavallisesti.</p> <p>1 Väsyn nopeammin kuin tavallisesti.</p> <p>2 Väsyn lähes tyhjästä.</p> <p>3 Olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään.</p>
<p>12. 0 Olen kiinnostunut muista ihmisistä.</p> <p>1 Muut ihmiset kiinnostavat minua nykyään vähemmän kuin aikaisemmin.</p> <p>2 Kiinnostukseni ja tunteeni muita ihmisiä kohtaan ovat melkein kadonneet.</p> <p>3 Olen menettänyt kaiken kiinnostukseni muihin ihmisiin.</p>	<p>18. 0 Ruokahaluni on ennallaan.</p> <p>1 Ruokahaluni ei ole niin hyvä kuin ennen.</p> <p>2 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi.</p> <p>3 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua.</p>
<p>13. 0 Pystyn tekemään päätöksiä kuten aina ennenkin.</p> <p>1 Lykkään päätöksen tekoa useammin kuin ennen.</p> <p>2 Minun on hyvin vaikea tehdä päätöksiä.</p> <p>3 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.</p>	<p>19. 0 Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan.</p> <p>1 Olen laihtunut yli 3 kiloa.</p> <p>2 Olen laihtunut yli 5 kiloa.</p> <p>3 Olen laihtunut yli 8 kiloa.</p> <p>Yritän tarkoituksellisesti pudottaa painoani syömällä vähemmän.</p> <p><input type="checkbox"/> Kyllä    <input type="checkbox"/> Ei</p>
<p>14. 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut.</p> <p>1 Pelkään, että näytän vanhalta ja vähemmän viehättävältä.</p> <p>2 Ulkonäössäni on tapahtunut pysyviä muutoksia ja niiden takia näytän epämiellyttävältä.</p> <p>3 Uskon olevani ruma.</p>	<p>20. 0 En ole huolissani terveydestäni enempää kuin tavallisestikaan.</p> <p>1 Olen huolissani ruumiini vaivoista: säryistä, kivuista, vatsavaivoista tai ummetuksesta.</p> <p>2 Olen hyvin huolissani ruumiini vaivoista ja minun on vaikea ajatella muita asioita.</p> <p>3 Olen niin huolissani ruumiini vaivoista, etten pysty ajattelemaan mitään muuta.</p>
<p>15. 0 Työkykyni on pysynyt suunnilleen ennallaan.</p> <p>1 Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia.</p> <p>2 Voidakseni tehdä jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen.</p> <p>3 En kykene lainkaan tekemään työtä.</p>	<p>21. 0 Kiinnostukseni seksiin on pysynyt ennallaan.</p> <p>1 Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt.</p> <p>2 Kiinnostukseni seksiin on huomattavasti vähäisempää kuin ennen.</p> <p>3 Olen kokonaan menettänyt kiinnostukseni seksiin.</p>
<p>16. 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennenkin.</p> <p>1 En nuku yhtä hyvin kuin ennen.</p> <p>2 Herään nykyisin 1-2 tuntia liian aikaisin ja minun on vaikea päästä uudelleen uneen.</p> <p>3 Herään useita tunteja aikaisemmin kuin ennen, enkä pääse uudelleen uneen.</p>	