

**Henkilötiedot**

Sukunimi *	Etunimi *
Henkilötunnus *	Arvioija

**Kysymykset**

<p>1. Minkälainen on mielialasi?</p> <input type="checkbox"/> 1. mielialani on melko valoisa ja hyvä <input type="checkbox"/> 2. en ole alakuloinen tai surullinen <input type="checkbox"/> 3. tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi <input type="checkbox"/> 4. olen alakuloinen jatkuvasti, enkä pääse siitä <input type="checkbox"/> 5. olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä
<p>2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?</p> <input type="checkbox"/> 1. suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti <input type="checkbox"/> 2. en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti <input type="checkbox"/> 3. tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta <input type="checkbox"/> 4. minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa <input type="checkbox"/> 5. tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin
<p>3. Miten katsot elämäsi sujuneen?</p> <input type="checkbox"/> 1. olen elämässäni onnistunut huomattavan usein <input type="checkbox"/> 2. en tunne epäonnistuneeni elämässä <input type="checkbox"/> 3. minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin <input type="checkbox"/> 4. elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia <input type="checkbox"/> 5. tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä
<p>4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi itsesi tunnet?</p> <input type="checkbox"/> 1. olen varsin tyytyväinen elämään <input type="checkbox"/> 2. en ole erityisen tyytyväinen <input type="checkbox"/> 3. en nauti asioista samalla tavoin kuin ennen <input type="checkbox"/> 4. minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään <input type="checkbox"/> 5. olen täysin tyytymätön kaikkeen
<p>5. Minkälaisena pidät itseäsi?</p> <input type="checkbox"/> 1. tunnen itseni melko hyväksi <input type="checkbox"/> 2. en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi <input type="checkbox"/> 3. tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein <input type="checkbox"/> 4. nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina <input type="checkbox"/> 5. olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton
<p>6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?</p> <input type="checkbox"/> 1. olen tyytyväinen itseäni ja suorituksiini <input type="checkbox"/> 2. en ole pettynyt itseni suhteen <input type="checkbox"/> 3. olen pettynyt itseni suhteen <input type="checkbox"/> 4. minua inhottaa itseni <input type="checkbox"/> 5. vihaan itseäni
<p>7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?</p> <input type="checkbox"/> 1. minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia <input type="checkbox"/> 2. en ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni <input type="checkbox"/> 3. minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut <input type="checkbox"/> 4. minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta <input type="checkbox"/> 5. tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus
<p>8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?</p> <input type="checkbox"/> 1. pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisestä <input type="checkbox"/> 2. en ole menettänyt kiinnostusta muihin ihmisiin <input type="checkbox"/> 3. toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen <input type="checkbox"/> 4. olen melkein menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan <input type="checkbox"/> 5. olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan
<p>9. Miten koet päätösten tekemisen?</p> <input type="checkbox"/> 1. erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa <input type="checkbox"/> 2. pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin <input type="checkbox"/> 3. varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätöksen tekoa <input type="checkbox"/> 4. minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa <input type="checkbox"/> 5. en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä
<p>10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?</p> <input type="checkbox"/> 1. olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni <input type="checkbox"/> 2. ulkonäkössäni ei ole minua haittaavia piirteitä <input type="checkbox"/> 3. olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä <input type="checkbox"/> 4. minusta tuntuu, että näytän rumalta <input type="checkbox"/> 5. olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
<p>11. Minkälaisista nukkumisesta on?</p> <input type="checkbox"/> 1. minulla ei ole nukkumisesta minkäänlaisia vaikeuksia <input type="checkbox"/> 2. nukun yhtä hyvin kuin ennenkin <input type="checkbox"/> 3. herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen <input type="checkbox"/> 4. minua haittaa unettomuus <input type="checkbox"/> 5. kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

- 1. väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2. en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
- 3. väsyn helpommin kuin ennen
- 4. vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5. olen liian väsynyt tehdäkseni mitään

13. Minkälainen ruokahalusi on?

- 1. ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- 2. ruokahaluni on ennallaan
- 3. ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- 4. ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
- 5. minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

Pisteet

0

14. Oletko ahdistunut ja jännittynyt?

- 1. pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
- 2. en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
- 3. ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4. tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
- 5. tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

Ohje