

Beck Depressions Test - (søg: BDI = Beck Depression Inventory).

Hvilket af disse 4 x 21 udsagn beskriver bedst, det som du føler?

På den følgende liste skal du **finde de emotionelle sætninger og udsagn**, der passer bedst til din tilstand, nu i dag. Og derpå sætte et kryds ud for sætningen. dvs. Vælg - imellem a - e, det, der bedst beskriver det, som du føler og tænker i dag . Og ret gerne i en sætning f. eks. overstreg de ord og udsagn, der ikke føles rigtige.

Du bedes læse alle sætningerne i alle 21 grupper stille og roligt igennem, førend du sætter dit kryds ud for en sætning. Giv dig god tid til at mærke efter - og hvis du får lyst til at omformulere et udsagn?, ok så gør det - som et e. svar.

1a) Jeg føler mig ikke nedtrykt eller trist.

1b) Jeg føler mig lidt nedtrykt, trist og ulykkelig.

1c) Jeg føler mig meget nedtrykt og trist for tiden.

1d) Jeg er så trist og ulykkelig, at jeg snart ikke kan holde det ud.

1e)

2a) Jeg er ikke særlig pessimistisk eller modløs med hensyn til fremtiden.

2b) Jeg føler mig usikker over for fremtiden, og det generer mig ofte.

2c) Jeg føler, at jeg intet har at se frem til. Min fremtid ser sort ud.

2d) Fremtiden er håbløs. Og det og jeg kan der ikke ændres på.

2e)

3a) Jeg synes ikke, mit liv har været mislykket.

3b) Jeg mener, at jeg har gjort flere dumme fejl, end folk normalt gør.

3c) Når jeg ser tilbage på mit liv, ser jeg ikke andet end en række fejltagelser.

3d) Jeg føler mig fuldstændig mislykket/ forkert/ eller håbløs som menneske.

3e)

4a) Jeg kan i dag glæde mig over det, der sker på samme måde som før.

4b) Jeg kan glæde mig knapt så meget over tingene som før.

4c) Jeg kan næsten ikke glæde mig over noget mere.

4d) Intet eller Ingen giver mig glæde længere.

4e)

5a) Jeg har ikke særlig ofte dårlig samvittighed.

5b) Jeg har ofte dårlig samvittighed - og er kendt som en fejlfinder .

5c) Jeg har dårlig samvittighed næsten hele tiden. Og ved/ved ikke hvorfor.

5d) Jeg føler mig hele tiden som et slet/ uinteressant/ og værdiløst menneske.

5e)

6a) Jeg har ikke følelsen af, at der vil ske mig noget ubehageligt.

6b) Jeg har ofte en følelse af, at der vil ske mig noget ubehageligt.

6c) Jeg føler, at jeg bliver - eller forventer - at jeg vil blive straffet.

6d) Jeg fortjener at blive straffet og have det dårligt.

6e)

7a) Jeg er ikke skuffet over mig selv

7b) Jeg er generelt set ret skuffet over mig selv.

7c) Jeg er ikke tilfreds med mig selv, og det hader jeg at føle.

7d) Jeg hader, foragter eller væmmes ved mig selv.

7e)

8a) Jeg føler mig ikke ringere end andre.

8b) Jeg føler mig ringere og mindre værd end andre.

8c) Jeg bebrejder let mig selv for næsten alt, hvad der går galt.

8d) Jeg føler, at jeg er et dårligt / dumt/ ubetydeligt/ lille menneske.

8e)

9a) Jeg tænker ikke på at begå selvmord.

9b) Tanken om selvmord har af og til strejft mig.

9c) Jeg tænker ofte på at begå selvmord og ja, det frister mig.

d) Jeg vil kunne tage mit liv, hvis jeg kunne komme til det.,
uden at det gør ondt på og rammer mine nærmeste som et chock.

9e)

10a) Jeg græder ikke mere, end jeg plejer.

10b) Jeg græder en hel del mere, end jeg plejer.

10c) Jeg græder hele tiden, og jeg kan ikke holde op.

10d) Som jeg har det nu, kan jeg slet ikke græde, selv om jeg ville.

10e)

11a) Jeg er ikke mere irriteret og vred nu, end jeg plejer.

11b) Jeg bliver lettere misfornøjet og irriteret nu, end jeg plejer.

11c) Jeg føler mig irriteret hele tiden. Ingen tager hensyn til mig.

11d) Jeg magter ikke mere at blive irriteret på det, der plejer at irritere mig.

11e)

12a) Jeg er ikke mindre interesseret i andre mennesker nu end tidligere.

12b) Jeg er blevet mindre interesseret i andre mennesker nu, end tidligere.

12c) Jeg har mistet det meste af min interesse for andre mennesker,
og det skræmmer mig, at jeg oftest ikke føler noget for dem.

12d) Jeg har mistet al min interesse for andre mennesker, jeg er alene
og jeg er ærlig talt bange for at jeg er ligeglad med dem, jeg møder.

12e)

13a) Det er rimelig let for mig at vælge og tage beslutninger.

13b) Jeg forsøger per refleks at udsætte valg og at tage beslutninger.

13c) Jeg har svært ved at tage et valg og beslutninger uden hjælp.

13d) Jeg kan næsten ikke tage beslutninger af nogen art mere.

13e)

14a) Jeg synes, jeg ser ok/ godt nok/ flot /smuk/ ud, som jeg plejer.

14b) Jeg er bange for, at jeg ser mere ældet og træt ud, end jeg plejer.

14c) Der er sket ændringer i mit udseende, så jeg nu føler mig grim.

14d) Mit ansigt er grimt/ dumt/ forkert/ anonymt/ frastødende/

14e)

15a) Jeg kan arbejde lige så godt nu, som tidligere.

15b) Jeg vågner ikke let og må anstrenge mig for at komme igang.

15c) Jeg må tage mig voldsomt sammen for at få noget gjort.

15d) Jeg kan overhovedet ikke arbejde, som jeg har det nu.

15e)

16a) Jeg sover lige så godt, som jeg plejer.

16b) Om morgenen er jeg mere træt, end jeg plejer at være.

16c) Jeg vågner 1-2 timer for tidligt og har svært ved at falde i søvn igen.

16d) Jeg vågner tidligt hver morgen, og jeg får mindre end 5 timers søvn.

16e)

17a) Jeg bliver ikke mere træt, end jeg plejer at være.

17b) Jeg bliver lettere mere træt, end jeg plejer.

17c) Jeg bliver hurtigt træt af alt, hvad jeg gør.

17d) Jeg er for træt til at foretage mig noget.

17e)

18a) Min appetit er, som den plejer at være.

18b) Min appetit er ikke så god, som den plejer at være.

18c) Min appetit er meget dårligere, end den plejer at være.

18d) Jeg har slet ingen appetit mere. Jeg spiser næsten ikke noget.

18e)

19a) Jeg har næppe tabt i vægt i den sidste måned.

19b) Jeg har tabt ca. 1 kg i vægt i den sidste måned.

19c) Jeg har tabt ca. 2 kg i vægt i den sidste måned.

19d) Jeg har tabt over 2 kg i vægt i den sidste måned.

19e)

- 20a) Jeg tænker ikke mere på mit helbred i dag, end jeg plejer.
- 20b) Jeg spekulerer ofte over ubehagelige fornemmelser i kroppen, f. eks. smerter, hovedpine, trykken i maven eller forstoppelse.
- 20c) Jeg spekulerer meget over ubehagelige fornemmelser i kroppen.
- 20d) Jeg tænker faktisk hele tiden på, hvordan jeg har det.
- 20e)

- 21a) Jeg har glæde af sex og min seksuelle interesse er som den plejer.
- 21b) Jeg har en noget mindre seksuel interesse nu for tiden, end jeg plejer.
- 21c) Jeg har en lille/meget mindre seksuel interesseret nu og er ligeglad.
- 21d) Jeg har helt/ næsten helt mistet interessen for det seksuelle.
- 21e)

22. Hvilke spørgsmål savner du, at der er her på listen?

Opgørelse af dit Depressions-tal:

Give **0 point**, hvis du valgte det første udsagn, dvs kryds ved et A- svar.

Er dit kryds sat ved svarmulighed **B**, får du **1 point**.

Et krydset sat ved svarmulighed **C**, får du **2 point**.

Og svarmulighed **D** giver dig **3 point**.

Svarmulighed E er sværere at give point, da svaret er unikt for dig.

Spørg din kæreste, en god ven – eller din terapeut - om dit svar ifølge deres vurdering giver dig 0, 1, 2 eller 3 point ?

Du kan derved ialt få $21 \times 3 \text{ point} = 63 \text{ point}$.

Hvor mange point får du rent faktisk nu i dag, hvis du tæller alle din 21 svar point sammen? = _____

0 – 13 point er meget almindeligt, dvs. er Normal tilstanden.

14 - 19 point er det, som diagnostisk kaldes "at have en let depression".

20 – 28 point kalder diagnostisk på at du har "en moderat depression".

29 – 63 point svarer til at du har en "svær, måske livstruende depression".

Per Bechs test. - Du kan se en kortere net-version her

<http://www.netdoktor.dk/interactive/interactivetests/depressiontest.php>

Og læse mere om Testens historie her

http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Depression_Inventory

+ se en konstruktiv måde, du kan bruge denne test her

<http://www.psykoweb.dk/depression/10-motionskur.htm>

og læs mere om depression her <http://www.psykoweb.dk/depression/0.htm>