Denne testen lønner det seg å skrive ut (trykk på "utskrift" under til høyre for utskriftsvennlig versjon).

Testen er en god indikasjon på om du har depresjon eller ikke, og hvor alvorlig den er. Når du har regnet ut samlet skåre ved å summere tallene, kan du trykke [neste](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/depresjonstesten/54-om-global-university-norge/depresjonstesten-2/58-bdi-2-.html) nederst på testen (ikke gjør dette før du er ferdig med testen!).

[Les mer om depresjon](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/artikler-om-angst-og-depresjon/arsaker-til-depresjon.html?id=63)                              [Prøv gratis kognitiv terapi for angst og depresjon](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon.html)

**BDI (Beck Depression Inventory)**

* [Utskrift](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/malinger-av-angst-og-depresjon/depresjonstesten/57-bdi.html?tmpl=component&print=1&layout=default&page=)

Navn:

Dato:

Her er 21 grupper med utsagn. Vennligst studer hver gruppe nøye. Plukk så ut det utsagn i hver gruppe som best beskriver hvordan du har hatt det siste uken, dagen i dag inkludert. Sett en ring rundt tallet utenfor det utsagnet du har plukket ut. Hvis flere av utsagnene i gruppen synes å passe like godt, setter du ring rundt hver av dem. Vær sikker på at du leser alle utsagn i hver gruppe før du velger.

**Gruppe 1**

0. Jeg føler meg ikke trist.

1. Jeg er lei meg eller føler meg trist

2. Jeg er lei meg eller trist hele tiden og jeg klarer ikke å komme med ut av denne tilstanden

3. Jeg føler meg så trist og ulykkelig at jeg ikke holder det ut.

**Gruppe 2**

0. Jeg føler meg ikke særlig pessimistisk eller motløs overfor framtiden.

1. Jeg føler meg motløs overfor framtiden.

2. Jeg føler at jeg ikke har noe å se fram til.

3. Jeg føler at framtiden er håpløs og at forholdene ikke kan bedre seg.

**Gruppe 3**

0. Jeg føler meg ikke som et mislykket menneske.

1. Jeg føler jeg har mislykkes mer enn andre mennesker.

2. Når jeg ser tilbake på livet ser jeg ikke annet enn mislykkethet.

3. Jeg føler at jeg har mislykkes fullstendig som menneske.

**Gruppe 4**

0. Jeg får like mye tilfredstillelse ut av ting som før.

1. Jeg nyter ikke ting på samme måte som før.

2. Jeg får ikke ordentlig tilfredstillelse ut av noe lenger.

3. Jeg er misfornøyd eller kjeder meg med alt.

**Gruppe 5**

0. Jeg føler meg ikke særlig skyldbetynget.

1. Jeg føler meg skyldbetinget en god del av tiden.

2. Jeg føler meg temmelig skyldbetinget mesteparten av tiden.

3. Jeg føler meg skyldbetinget hele tiden.

**Gruppe 6**

0. Jeg har ikke følelsen av å bli straffet.

1. Jeg føler at jeg kan bli straffet.

2. Jeg forventer å bli straffet

3. Jeg føler at jeg blir straffet.

**Gruppe 7**

0. Jeg føler meg ikke skuffet over meg selv.

1. Jeg er skuffet over meg selv.

2. Jeg avskyr meg selv.

3. Jeg hater meg selv.

**Gruppe 8**

0. Jeg føler ikke at jeg er noe dårligere enn andre.

1. Jeg kritiserer meg selv for mine svakheter eller feilgrep.

2. Jeg bebreider meg selv hele tiden for mine feil eller mangler.

3. Jeg gir meg selv skylden for alt galt som skjer.

**Gruppe 9**

0. Jeg har ikke tanker om å ta livet av meg.

1. Jeg har tanker om å ta livet av meg, men jeg vil ikke gjennomføre det.

2. Jeg ønsker å ta livet mitt.

3. Jeg ville ta livet mitt om jeg fikk sjansen til det.

**Gruppe 10**

0. Jeg gråter ikke mer enn vanlig.

1. Jeg gråter mer nå enn jeg gjorde før.

2. Jeg gråter hele tiden nå.

3. Jeg pleide å kunne gråte, men nå kan jeg ikke gråte om jeg gjerne vil.

**Gruppe 11**

0. Jeg er ikke mer irritert nå enn ellers.

1. Jeg blir lettere misfornøyd eller irritert enn før.

2. Jeg føler meg irritert hele tiden.

3. Jeg blir ikke irritert i det hele tatt over de tingene som pleide å irritere meg.

**Gruppe 12**

0. Jeg har ikke mistet interessen for andre mennesker.

1. Jeg er mindre interessert i andre mennesker enn jeg pleide å være.

2. Jeg har mistet mesteparten av interessen for andre mennesker.

3. Jeg har mistet all interesse for andre mennesker.

**Gruppe 13**

0. Jeg tar avgjørelser omtrent like lett som jeg alltid har gjort.

1. Jeg forsøker å utsette avgjørelser mer enn tidligere.

2. Jeg har større vanskeligheter med å ta avgjørelser enn tidligere.

3. Jeg kan ikke ta avgjørelser lenger

**Gruppe 14.**

0. Jeg føler ikke at jeg ser dårligere ut enn vanlig

1. Jeg er bekymret over at jeg ser gammel og lite tiltrekkende ut.

2. Jeg føler at mitt utseende er forandret på en måte som gjør at jeg er lite tiltrekkende.

3. Jeg synes at jeg ser stygg ut

**Gruppe 15**

0. Jeg kan arbeide like bra som før.

1. Jeg trenger mer energi for å få satt igang med noe.

2. Jeg må tvinge meg selv for å få satt i gang med noe.

3. Jeg greier ikke lenger å arbeide.

**Gruppe 16**

0. Jeg sover like godt som vanlig

1. Jeg sover ikke så godt som jeg pleide.

2. Jeg våkner 1-2 timer tidligere enn vanlig og opplever det vanskelig å sovne igjen.

3. Jeg våkner opp flere timer tidligere enn vanlig og greier ikke å sovne igjen.

**Gruppe 17**

0. Jeg er ikke mer trøtt enn vanlig.

1. Jeg blir fortere trøtt enn vanlig.

2. Nesten alt gjør meg trøtt.

3. Jeg er for trøtt til å gjøre noe.

**Gruppe 18**

0. Matlysten min er ikke dårligere enn vanlig.

1. Matlysten min er ikke så god som vanlig.

2. Matlysten min er mye dårligere nå.

3. Jeg har ingen matlyst lenger.

**Gruppe 19**

0. Jeg har gått lite eller ingenting ned i vekt i det siste

1. Jeg har gått ned mer enn 2 kg.

2. Jeg har gått ned mer enn 4 kg.

3. Jeg har gått ned mer enn 6 kg.

Jeg går med hensikt inn for å gå ned i vekt ved å spise mindre

Ja                 Nei      (sett ring)

**Gruppe 20**

0. Jeg er ikke mer bekymret for helsa enn vanlig.

1. Jeg er bekymret over fysiske problemer, som smerter og plager, eller urolig mage eller forstoppelse.

2. Jeg er svært bekymret over fysiske problemer og det er vanskelig å tenke på noe annet.

3. Jeg er så beymret over fysiske problemer at jeg ikke kan tenke på noe annet.

**Gruppe 21**

0. Jeg har ikke merket noen forandring i min seksuelle interesse i det siste

1. Jeg er litt mindre seksuelt interessert enn vanlig.

2. Jeg er mye mindre seksuelt interessert nå.

3. Jeg har mistet helt interessen for det seksuelle. ¨

**Samlet skåre:**

[**Neste**](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/malinger-av-angst-og-depresjon/depresjonstesten/54-om-global-university-norge/depresjonstesten-2/58-bdi-2-.html)