**BDI skåringsveileder (Becks Depression Inventory)**

Becks Depression Inventory (BDI) er et selvutfyllingsskjema laget for å måle de affektive, kognitive, motivasjonelle og fysiske symptomene på depresjon. Det tar vanligvis 3 - 5 minutter å fylle ut skjemaet.

Spørsmålene besvares ved å sette ring rundt tallene fra 0 til 3, hvor 0 indikerer at det ikke er noen symptomer til stede.

Denne testen brukes mye av både leger, terapeuter og innen forskning. Testen er god på å registrere endringer i depresjonsforløpet, som forbedringer eller forverringer. Derfor brukes den også til å registrere effekten av behandlingene. Det er viktig at andre diagnoser som f.eks [ME](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon/behandling-av-me-fibromyalgi.html) utelukkes, fordi testen ellers kan måle organiske årsaker som psykiske. I slike tilfeller vil testen gi høy depresjonsskåre på faktorer som ikke skyldes depresjon. Skal du stole på testen bør du alltid ha tatt prøver hos fastlege for å utelukke andre årsaker. [Les mer om dette.](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon/dokumentasjon-av-gode-behandlingsresultater.html)

[**HAR JEG DEPRESJON?**](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/malinger-av-angst-og-depresjon/depresjonstesten.html)

I nye studier anbefales 10 som nedre grense (Norsk Psykologiforening). Har du minst en av disse verdiene, har du enten en mild eller alvorlig depresjon. Vi anbefaler  [kognitiv terapi](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon.html) eller [kurs i depresjonsmestring (KiD)](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/kurs/kursbeskrivelse-privat/31-kurs/kursbeskrivelser-privat/kursbeskrivelser/15-kurs-i-mestring-av-depresjon-kid.html) for mild til moderat depresjon, for de med BDI målinger i området 10 - 29. Ved alvorligere grad av depresjon (BDI målinger fra 30 - 63) bør du uansett oppsøke lege og undersøke om du kan få hjelp ved medisinering for en periode. Hvis du føler deg bedre som følge av medisinene, kan du likevel ha utbytte av KiD kurs eller kognitiv terapi. Det er da viktig at du ikke medisinerer vekk hele depresjonen, men at du demper den til en BDI måling under 30. Det er viktig at du opplyser terapeut eller kursholder om medisinene du bruker.

[**JEG VIL MÅLE OM JEG HAR DEPRESJON.**](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/malinger-av-angst-og-depresjon/depresjonstesten.html)

[Les mer om kognitiv terapi](http://globaluniversity.no.s9.subsys.net/terapi-for-angst-og-depresjon.html)

**Hvordan får jeg behandling for dette?**

Gjennomfør kurset «Bli kvitt depresjon». Gjennomfører du alle oppgavene og tar den private oppfølgingen vi anbefaler, vil du i de fleste tilfellene dempe symptomene i så stor grad at målingene vil vise at du ikke lenger har klinisk målbar depresjon. Vi forutsetter da at du som har veldig tung depresjon demper denne med medisiner foreskrevet av kvalifisert helsepersonell. Husk at du kan ha behov for å gjenta oppgavene mer enn en gang fordi oppgavene setter i gang bevisstgjøringsprosesser som du må øve på over tid. Dersom kurset ikke er tilstrekkelig og du føler du har behov for mer oppfølging, kan du ta kontakt med kursansvarlig kognitiv terapeut eller andre kognitive terapeuter i ditt nærområde. Ved høy grad av selvmordstanker og vilje til å gjennomføre selvmordet, anbefaler vi kontinuerlig individuell oppfølging ved siden av kurset.