



Kysymykset 1-14 käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana. Valitse kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Joku kysymys voi tuntua Sinusta yllättävältä. Toivomme kuitenkin että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

Nimi
------

<b>1. Minkälainen on mielialasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>mielialani on melko valoisa ja hyvä</li><li>en ole alakuloinen tai surullinen</li><li>tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi</li><li>olen alakuloinen jatkuvasti, enkä pääse siitä</li><li>olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä</li></ol>
<b>2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti</li><li>en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti</li><li>tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta</li><li>minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa</li><li>tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin</li></ol>
<b>3. Miten katsot elämäsi sujuneen</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>olen elämässäni onnistunut huomattavan usein</li><li>en tunne epäonnistuneeni elämässä</li><li>minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin</li><li>elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia</li><li>tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä</li></ol>
<b>4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>olen varsin tyytyväinen elämäni</li><li>en ole erityisen tyytyväinen</li><li>en nauti asioista samalla tavoin kuin ennen</li><li>minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään</li><li>olen täysin tyytymätön kaikkeen</li></ol>
<b>5. Minkälaisena pidät itseäsi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>tunnen itseni melko hyväksi</li><li>en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi</li><li>tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein</li><li>nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina</li><li>olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton</li></ol>
<b>6. Onko sinulla pettymyksen tunteita</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini</li><li>en ole pettynyt itseni suhteen</li><li>olen pettynyt itseni suhteen</li><li>minua inhottaa itseni</li><li>vihaan itseäni</li></ol>

<b>7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia</b>	1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia 2 en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni 3 minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus
<b>8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen</b>	1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta 2 en ole menettänyt kiinnostusta muihin ihmisiin 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen 4 olen melkein menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan 5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan
<b>9. Miten koet päätösten tekemisen</b>	1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa 2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin 3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätöksen tekoa 4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa 5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä
<b>10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi</b>	1 olen melko tyytyväinen ulkonäkööni ja olemukseeni 2 ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä 3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä 4 minusta tuntuu, että näytän rumalta 5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä
<b>11. Minkälaista nukkumisesi on</b>	1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia 2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin 3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen 4 minua haittaa unettomuus 5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä
<b>12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta</b>	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 tehdäkseeni mitään
<b>13. Minkälainen ruokahalusi on</b>	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
<b>14. Oletko ahdistunut ja jännittänyt</b>	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"