

NAVN UTFYLT DEN

VURDERINGSSKJEMA (BECK)

I listen nedenfor skal du i hver gruppe finne den setningen som passer best til din tilstand *akkurat nå* og sette et kryss i ruten som står foran setningen.

Vennligst les gjennom *alle* setningene i hver gruppe *før* du setter kryss for en av dem.

- A. 0.....0 Jeg føler meg ikke trist.
1.....1 Jeg er lei meg eller føler meg trist.
2.....2 Jeg er lei meg eller trist hele tiden og kan ikke komme ut av denne tilstanden.
3.....2 Jeg er så trist eller ulykkelig at det gjør vondt.
4.....3 Jeg er så trist eller ulykkelig at jeg ikke holder det ut.
- B. 0.....0 Jeg er ikke særlig pessimistisk eller motløs overfor fremtiden.
1.....1 Jeg føler meg motløs overfor fremtiden.
2.....2 Jeg føler at jeg ikke har noe å se frem til.
3.....2 Jeg føler at jeg aldri vil komme over mine vanskeligheter.
4.....3 Jeg føler at fremtiden er håpløs og at forholdene ikke kan bedre seg.
- C. 0.....0 Jeg føler meg ikke som et mislykket menneske.
1.....1 Jeg føler at jeg har sviktet mer enn andre mennesker.
2.....2 Jeg føler at jeg har utrettet meget lite av verdi eller som betyr noe.
3.....2 Når jeg ser tilbake på livet mitt, ser jeg ikke annet enn svikt.
4.....3 Jeg føler at jeg har mislykkes fullstendig som menneske (far/mor, ektefelle).
- D. 0.....0 Jeg er ikke særlig utilfreds.
1.....1 Jeg kjeder meg for det meste.
2.....1 Jeg har ikke samme glede av noe som før.
3.....2 Ingenting gir meg tilfredsstillelse lenger.
4.....3 Jeg er utilfreds med alt.
- E. 0.....0 Jeg føler meg ikke særlig skyldbetyngt.
1.....1 Jeg føler meg slett eller verdiløs en stor del av tiden.
2.....2 Jeg føler meg svært skyldbetyngt.
3.....2 Jeg føler meg slett eller verdiløs nesten hele tiden nå.
4.....3 Jeg betrakter meg som svært slett eller verdiløs.
- F. 0.....0 Jeg har ikke følelsen av å bli straffet.

- 1.....1 Jeg har en følelse av at noe vondt kan komme til å hende meg.
2.....2 Jeg føler at jeg blir eller vil bli straffet.
3.....3 Jeg føler at jeg fortjener å bli straffet.
4.....3 Jeg vil ha straff.
- G. 0.....0 Jeg føler meg ikke skuffet over meg selv.
1.....1 Jeg er skuffet over meg selv.
2.....1 Jeg er ikke fornøyd med meg selv.
3.....2 Jeg kan ikke utstå meg selv.
4.....3 Jeg hater meg selv.
- H. 0.....0 Jeg føler ikke at jeg er noe dårligere enn andre.
1.....2 Jeg er svært oppmerksom på mine egne svakheter eller feiltakelser.
2.....2 Jeg bebreider meg mine feil.
3.....3 Jeg bebreider meg selv alt galt som skjer.
- I. 0.....0 Jeg tenker ikke på å gjøre meg noe.
1.....1 Jeg har tanker om å gjøre meg selv noe, men kommer ikke til å gjøre det.
2.....2 Jeg føler at det ville være bedre om jeg var død.
3.....2 Jeg føler at det ville være bedre for min familie om jeg var død.
4.....3 Jeg har klare planer om å begå selvmord.
- J. 0.....0 Jeg gråter ikke mer enn vanlig.
1.....1 Jeg gråter oftere enn vanlig.
2.....2 Jeg gråter hele tiden nå og klarer ikke å stoppe.
3.....3 Jeg pleide å kunne gråte, men nå kan jeg ikke gråte i det hele tatt selv om jeg gjerne vil.
- K. 0.....0 Jeg er ikke mer irritert nå enn ellers.
1.....1 Jeg blir lettere ergelig eller irritert enn vanlig.
2.....2 Jeg føler meg stadig irritert.
3.....3 Jeg blir ikke irritert i det hele tatt over ting som pleide å irritere meg.

- L. 0.....0 Jeg har ikke mistet interessen for andre mennesker.
1.....1 Jeg er mindre interessert i andre mennesker nå enn jeg pleide å være.
2.....2 Jeg har mistet nesten all interesse for andre mennesker nå enn jeg pleide å være.
3.....3 Jeg har mistet all interesse for andre mennesker og bryr meg ikke om dem i det hele tatt.
- M. 0.....0 Jeg kan ta avgjørelser like lett som ellers.
1.....1 Jeg forsøker å utsette å ta avgjørelser.
2.....2 Jeg har store vanskeligheter med å ta avgjørelser.
3.....3 Jeg kan ikke ta avgjørelser i det hele tatt lenger.
- N. 0.....0 Jeg føler ikke at jeg ser dårligere ut enn jeg pleier.
1.....1 Jeg er redd for at jeg ser gammel eller utiltrekkende ut.
2.....2 Jeg føler at det er varige forandringer i mitt utseende og de får meg til å se utiltrekkende ut.
3.....3 Jeg føler at jeg ser heslig eller frastøtende ut.
- O. 0.....0 Jeg kan arbeide like godt som ellers.
1.....1 Det kreves ekstra anstrengelse for å ta fatt på noe.
2.....1 Jeg arbeider ikke så godt som jeg pleier.
3.....2 Jeg må anstrenge meg meget hardt for å gå igang med noe.
4.....3 Jeg kan ikke gjøre noe arbeid i det hele tatt.
- P. 0.....0 Jeg sover like godt som ellers.
1.....1 Om morgenen våkner jeg trette enn ellers.
2.....2 Jeg våkner 1-2 timer tidligere enn ellers og har vanskelig for å sovne igjen.
3.....3 Jeg våkner meget tidlig hver morgen og klarer ikke å få mer enn 5 timers søvn.
- Q. 0.....0 Jeg blir ikke fortere trett enn ellers.
1.....1 Jeg blir fortere trett enn ellers.
2.....2 Alt jeg gjør blir jeg trett av.
3.....3 Jeg føler meg for trett til å gjøre noe.

- R. 0.....0 Matlysten er ikke dårligere enn ellers.
1.....1 Matlysten er ikke så god som ellers.
2.....2 Matlysten er meget dårligere nå.
3.....3 Jeg har ikke matlyst i det hele tatt lenger.
- S. 0.....0 Jeg har ikke gått ned meget i vekt, om i det hele tatt noe i den senere tid.
1.....1 Jeg har tatt av mer enn 2 kg.
2.....2 Jeg har tatt av mer enn 4 kg.
3.....3 Jeg har tatt av mer enn 7 kg.
- T. 0.....0 Jeg er ikke mer opptatt av helsa enn ellers.
1.....1 Jeg er opptatt av verking og smerter i kroppen *eller* urolig mage *eller* forstoppelse.
2.....2 Jeg er så opptatt av hvordan jeg føler meg eller hva jeg føler at det er vanskelig å tenke på noe annet.
3.....3 Jeg er fullstendig opptatt av mine kroppslige fornemmelser.
- U. 0.....0 Jeg har ikke merket noen forandring i mine seksuelle interesser i det siste.
1.....1 Jeg interesserer meg mindre enn ellers for det seksuelle.
2.....2 Jeg interesserer meg meget mindre for det seksuelle nå.
3.....3 Jeg har mistet all interesse for det seksuelle.

