

## BDI

**Name:**

**Alter:**

**Datum:**

В цьому опитувальнику я декілька груп речень. Будь ласка читайте уважно кожен групу речень. Потім обирайте те речення з групи, яке найкраще описує ваш стан і самопочуття протягом останнього тижня і до сьогоднішнього дня включно.

Обведіть кружечком ту цифру біля речення, яку ви обрали. Якщо декілька речень з групи ваш стан якнайкраще описують, то обведіть кожен з них. Переконайтеся, що ви всі речення з групи прочитали і вже після того обирайте те, яке вам підходить.

1	0 Я не зажурений. 1 Я зажурений. 2 Я постійно зажурений і не можу вийти з цього настрою. 3 Я настільки засмучений і нещасливий, що не можу цей стан більше витримувати.
2	0 Я не особливо переживаю за майбутнє. 1 Я переживаю за майбутнє. 2 Я не думаю, що можу очікувати чогось більшого. 3 Я думаю, що моє майбутнє безнадійне і що в подальшому не буде краще.
3	0 Я не відчуваю себе невдачею. 1 Я думаю, я часто зазнавав невдач в порівнянні з іншими людьми. 2 Коли я на своє життя споглядаю, бачу я купу невдач. 3 Я думаю, що я повний неудачник.
4	0 Я насолоджуюся речами так само, як і раніше. 1 Я не можу насолоджуватися речами як раніше. 2 Ніщо мене не радує. 3 Я усім незадоволений і все мені набридає.
5	0 У мене не має особливих почуттів провини. 1 У мене часто є почуття провини. 2 У мене майже завжди є почуття провини. 3 У мене завжди є почуття провини.

6	0 У мене не має відчуття, що доля моя мене наказує. 1 У мене є відчуття, начебто мене наказують. 2 Я очікую, що мене накажуть. 3 У мене відчуття, що доля мене наказує.
7	0 Я не розчарований в собі. 1 Я в собі розчарований. 2 Я огидний сам до себе. 3 Я ненавиджу себе.
8	0 Я не думаю, що я поганіший ніж інші. 1 Я самокритичний, що стосується моїх недоліків і помилок. 2 Я звинувачую себе за свої помилки. 3 Я звинувачую себе за все, що не получається.
9	0 Я не думаю про те, щоб з собою щось зробити. 1 Я інколи думаю, щоб зробити щось з собою. 2 Я б хотів себе вбити. 3 Я б себе вбив, як би міг би це зробити.
10	0 Я не плачу сильніше ніж раніше. 1 Я плачу частіше ніж раніше. 2 Я плачу постійно. 3 Раніше я міг плакати, а тепер не можу, навіть тоді коли хочу.
11	0 Я не більш дратвіливий, ніж зазвичай. 1 Я тепер легко злюся ніж раніше. 2 Я постійно дратуюсь. 3 Речі, які раніше мене дратували, більш мене не дратують.
12	0 Мене надалі цікавлять інші люди. 1 Мене цікавлять інші люди по-менше ніж раніше. 2 Здебільшого я втратив зацікавленість до інших людей. 3 Я повністю втратив зацікавленість до інших людей.
13	0 Я приймаю рішення приблизно так же добре, як і раніше. 1 Я відтягую прийняття рішення, порівнюючи з раніше. 2 Мені вдається важкувато приймати рішення ніж раніше. 3 Я взагалі не можу прийняти рішення.
14	0 Я вважаю, що виглядаю негірше ніж раніше. 1 Я переживаю, що виглядаю по-старше і несимпатичним. 2 Я відчуваю, що моя зовнішність змінилась. 3 Я вважаю себе огидним.
15	0 Я можу так добре працювати як і раніше. 1 Я повинний себе підштовхнути, щоб розпочати роботу. 2 Я повинний себе уже змушувати щось робити. 3 Я не можу більше робити.
16	0 Я сплю так же добре як і раніше. 1 Я не сплю так добре як раніше. 2 Я просипаюсь на одну чи дві години раніше і засипаю знову важкувато. 3 Я просипаюсь декілька годин раніше і не можу знову заснути.
17	0 Я змучуюсь не більше ніж раніше. 1 Я змучуюсь швидше ніж раніше.

	<p>2 Навіть легкі навантаження змучують мене.</p> <p>3 Я занадто стомлений, щоб щось робити.</p>
18	<p>0 Мій апетит негірший ніж зазвичай.</p> <p>1 Мій апетит не такий як раніше.</p> <p>2 Мій апетит гірший ніж зазвичай.</p> <p>3 У мене взагалі не має апетиту.</p>
19	<p>0 В останній час я не поправився і не схуднув.</p> <p>1 Я втратив більше ніж 5 фунтів.</p> <p>2 Я втратив більше ніж 10 фунтів.</p> <p>3 Я втратив більше ніж 15 фунтів.</p> <p>Я їм свідомо по-менше, щоб похудати так ☹️ ні ☹️</p>
20	<p>0 Я взагалі не переживаю за своє здоров'я.</p> <p>1 Я переживаю за мої тілесні симптоми, як тілесні болі, болі живота, запор.</p> <p>2 Я настільки переживаю за своє здоров'я, що мені важко вдається думати про щось інше.</p> <p>3 Я настільки переживаю за своє здоров'я, що не можу думати взагалі про щось інше.</p>
21	<p>0 В останній час я не помітив змін в моїй сексуальній зацікавленості.</p> <p>1 У мене по-менше сексуальної зацікавленості ніж зазвичай.</p> <p>2 У мене майже не має сексуальної зацікавленості.</p> <p>3 У мене взагалі не має бажання займатися сексом.</p>

Zur Auswertung bitte in unsere Praxis schicken