

Mielialakysely - RBDI

Mielialakysely on Beckin depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Kyselyn palautteessa annetaan myös yleistä tietoa masennuksesta sekä päihteiden vaikutuksista mielialaan. Pisteet ovat viitteellisiä, eikä niiden perusteella voi tehdä diagnoosia.

Suosittellemme, että et tekisi tätä testiä

- väsyneenä esim. yöllä tai useamman unettoman yön jälkeen
- jos koet että et ole kunnossa, esim. kuumeessa
- jos olet päihtynyt tai krapulassa

Seuraavat kysymykset käsittelevät mielialan erilaisia piirteitä. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi tunnet itsesi tänään.

[link](#)

1. Minkälainen on mielialasi? *

- mielialani on melko valoisa ja hyvä
- en ole alakuloinen tai surullinen
- tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä
- olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää

2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen? *

- suhtaudun tulevaisuuteeni toiveikkaasti
- en suhtaudu tulevaisuuteeni toivottomasti
- tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksakaan uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

3. Miten katsot elämäsi sujuneen? *

- olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- en tunne epäonnistuneeni elämässä
- minusta tuntuu, että olen epäonnistunut pyrkimyksissäni tavallista useammin
- elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi? *

- olen varsin tyytyväinen elämääni
- en ole erityisen tyytymätön
- en nauti asioista samalla tavalla kuin ennen
- minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- olen täysin tyytymätön kaikkeen

5. Minkälaisena pidät itseäsi? *

- tunnen itseni melko hyväksi
- en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein

- nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- olen kerta kaikkiaan arvoton ja huono

6. Onko Sinulla pettymyksen tunteita? *

- olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- en ole pettynyt itseni suhteen
- olen pettynyt itseni suhteen
- minua inhottaa oma itseni
- vihaan itseäni

7. Onko Sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia? *

- minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- en ajattele enkä halua vahingoittaa itseäni
- minusta tuntuu, että olisi parempi jos olisin kuollut
- minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- tekisin itsemurhan jos siihen olisi mahdollisuus

8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen? *

- pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisestä
- en ole menettänyt kiinnostustani muihin ihmisiin
- toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen
- olen melkein kokonaan menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
- olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

9. Miten koet päätösten tekemisen? *

- erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
- pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennen
- varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa
- minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
- en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi? *

- olen melko tyytyväinen ulkonäköni ja olemukseeni
- ulkonäössäni ei ole minua haittaavia piirteitä
- olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
- minusta tuntuu, että näytän rumalta
- olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

11. Minkälaista nukkumisesi on? *

- minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
- nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
- herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
- minua haittaa unettomuus
- kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisin kesken unien heräämisestä

12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta? *

- väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- en väsy helpommin kuin tavallisestikaan

- väsyn nopeammin kuin ennen
- vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- olen liian väsynyt tehdäkseen mitään

13. Minkälainen ruokahalusi on? *

- ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
- ruokahaluni on ennallaan
- ruokahaluni on huonompi kuin ennen
- ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen
- minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

Ikä *

vuotta.

En halua kertoa ikääni

Tein testin *

- Omasta tilanteesta
- Toisen henkilön puolesta
- Kokeillakseni testiä
- En halua kertoa

Päihdelinkin testien tuloksia saatetaan käyttää tutkimusaineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

Tietoa testistä ▶

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/mieliala-ja-toimintakyky/mielialakysely-rbdi>