



[Mielialakysely \(RBDI\)](#)

Mielialakysely on Beckin depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Kyselyn palautteessa annetaan myös yleistä tietoa masennuksesta sekä päihteiden vaikutuksista mielialaan.

Suosittelimme, 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.

Testi on tarkoitettu itsearviointiin eikä tuloksen perusteella voida tehdä diagnoosia. Vastaa kuhunkin kysymykseen siten, millaiseksi tunnet itsesi *tänään*. ***Mikäli kysymykset herättävät sinussa ahdistusta, suosittelemme keskustelemaan näistä asioista lääkärisi kanssa.***

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

Ajatuksesi itsemurhasta ovat huolestuttavia. Masentuneena moni asia saattaa tuntua toivottomalta. Masentuneena ei tule tehdä peruuttamattomia päätöksiä elämänsä suhteen. Usein mahdottomiltakin tuntuvat asiat helpottuvat ajan kuluessa. Apua on saatavilla ja sitä kannattaa hakea esimerkiksi lääkäriltä. Välitöntä keskusteluapua saa esimerkiksi Mieli ry:n [valtakunnallisesta kriisipuhelimesta](#) p. 09 2525 0111.

8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

Pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisesta

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 ulkonäkööni 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 tehdäkseeni 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

Poika/mies

Tyttö/nainen

Muu/En halua määritellä

En halua kertoa

Ikä

Ikä

En halua kertoa ikää

Tein testin

Omasta tilanteesta

Toisen henkilön puolesta

Kokeillakseni testiä (satunnaiset vastaukset)

En halua kertoa

0 pistettä

1-4 pistettä

5-7 pistettä

8-15 pistettä

16-39 pistettä

Laske pisteet

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/mieliala>