

שאלון BDI להערכת מצב רוח:

בשאלון זה קבוצות של משפטים, אנא קרא/י בעיון כל קבוצת משפטים. לאחר מכן בחר/י את המשפט מתוך הקבוצה אשר מתאר בצורה בטובה ביותר כיצד הרגשת בשבוע האחרון כולל היום, הקף/הקיפי בעיגול את המספר שליד המשפט שבחרת.

אנא וודא/י שקראת את כל המשפטים בקבוצה לפני שבחרת באחד מהם.

א.

- 0. איני מרגיש/ה את עצמי עצובה/ה
- 1. אני עצובה/ה
- 2. אני עצובה/ה כל הזמן ואינני יכול/ה לצאת מזה
- 3. אני כה עצובה/ה או אומלל/ה עד כי אינני יכול/ה לשאת זאת

ב.

- 0. איני מיואש/ת במיוחד ביחס לעתיד
- 1. אני מיואש/ת לגבי העתיד
- 2. אני חש/ה שאין לי למה לצפות
- 3. אני מרגיש/ה שהעתיד הוא חסר תקווה ושהדברים לא יכולים להשתפר

ג.

- 0. איני מרגיש/ה ככשולן
- 1. אני מרגיש/ה שנכשלתי יותר מהאדם הממוצע
- 2. בהביטי לאחור על חיי כל מה שאני רואה הוא כשלונות רבים
- 3. אני מרגיש/ה שאני כישולן גמור כאדם

ד.

- 0. אני מפיק/ה את אותה ההנאה מדברים
- 1. איני נהנה/ית מדברים כפי שנהניתי
- 2. איני מקבל/ת יותר סיפוק משום דבר
- 3. אני בלתי מרוצה או משועמם/ת מכל דבר

ה.

- 0. איני חש/ה אשם/ה במיוחד
- 1. אני חש/ה אשם/ה חלק גדול מהזמן
- 2. אני מרגיש/ה אשם/ה רוב הזמן
- 3. אני חש/ה אשם/ה כל הזמן

ו.

- 0. איני חש/ה את עצמי מוענש/ת
- 1. אני מרגיש/ה שאני עלול/ה להיענש
- 2. אני צופה להיענש
- 3. אני חש/ה שאני מוענש/ת

ז.

- 0. אינני מאוכזב/ת מעצמי

אופיר תשובה M.Sc

פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.

מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.

052-8243387

- 1. אני מאוכזב/ת מעצמי
- 2. אני נגעל/ת מעצמי
- 3. אני שונא/ית את עצמי

ח.

- 0. איני מרגיש/ה שאני רע/ה יותר מאדם אחר
- 1. אני ביקורתית/ת מאד ביחס לעצמי בשל החולשות והשגיאות שלי
- 2. אני מאשים/מה את עצמי כל הזמן על חסרונותי
- 3. אני מאשים/מה את עצמי על כל דבר רע שקורה

ט.

- 0. אין לי כל מחשבות להרוג את עצמי
- 1. יש לי מחשבות להרוג את עצמי, אך לא אבצע אותן
- 2. הייתי רוצה להרוג את עצמי
- 3. הייתי הורג/ת את עצמי אילו היתה לי ההזדמנות

י.

- 0. איני בוכה יותר מהרגיל
- 1. אני בוכה עכשיו יותר מאשר בעבר
- 2. אני בוכה כל הזמן עכשיו
- 3. בעבר יכולתי לבכות, אולם עתה איני יכול/ה לבכות אפילו שאני רוצה בכך

י"א.

- 0. אני לא מרוגז/ת עכשיו יותר מאשר בדרך כלל
- 1. אני מתרגז/ת עתה ביתר קלות מאשר בעבר
- 2. אני מרוגז/ת כל הזמן
- 3. איני מתרגז/ת בכלל בשל דברים אשר הרגיזו אותי בעבר

י"ב.

- 0. לא איבדתי עניין באנשים אחרים
- 1. אני מתעניין/נת עכשיו באנשים פחות מאשר בעבר
- 2. איבדתי את רוב התעניינותי באנשים
- 3. איבדתי כל עניין באנשים

י"ג.

- 0. אני מגיע/ה להחלטות כמו תמיד
- 1. אני משתדל/ת לדחות החלטות יותר משעשיתי זאת בעבר
- 2. אני מתקשה להגיע להחלטות יותר מבעבר
- 3. איני יכול/ה להגיע להחלטות בכלל

י"ד.

- 0. אני לא מרגיש/ה שאני נראה/ית גרוע יותר מאשר נראיתי בעבר
- 1. אני מודאג/ת מכך שאני נראה/ית מבוגר/ת מכפי גילי או בלתי מושך/ת

אופיר תשובה M.Sc

פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.

מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.

052-8243387

- 2. אני מרגישה/ה שחלים שינויים בהופעתי ושהם גורמים לי להרגיש בלתי מושך/ת
- 3. אני מרגישה/ה שאני מכוער/ת

ט"ו.

- 0. אני יכול/ה לעבוד כמו בעבר
- 1. נדרש ממני מאמץ מיוחד כדי להתחיל לעשות משהו
- 2. עלי לדחוף את עצמי מאד כדי להתחיל לעשות משהו
- 3. אני לא מסוגלת/ת לעבוד כלל

ט"ז.

- 0. אני יכול/ה לישון כרגיל
- 1. איני ישן/ה טוב כבעבר
- 2. אני מתעורר/ת בשעה שעתיים מוקדם מהרגיל ומתקשה להירדם שוב
- 3. אני מתעורר/ת מספר שעות מוקדם יותר מבעבר ואיני יכול/ה להירדם שוב

י"ז.

- 0. איני מתעייף/ת יותר מהרגיל
- 1. אני מתעייף/ת ביתר קלות מאשר בעבר
- 2. אני מתעייף/ת מאי עשית כמעט מאומה
- 3. אני עייף/ה מדי מכדי שאוכל לעשות משהו

י"ח.

- 0. תיאבוני אינו גרוע מהרגיל
- 1. תיאבוני אינו טוב כפי שהיה
- 2. תיאבוני הרבה יותר גרוע עכשיו
- 3. אין לי יותר תיאבון כלל

י"ט.

- 0. לא הפסדתי הרבה ממשקלי, אם בכלל, לאחרונה
- 1. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 2.5 ק"ג ממשקלי
- 2. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 5 ק"ג ממשקלי
- 3. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 7.5 ק"ג ממשקלי

אני מנסה להוריד ממשקלי במתכוון ע"י אכילה פחותה סמן/ני: כן / לא

כ.

- 0. אני לא מודאג/ת מבריאותי יותר מהרגיל
- 1. אני מוטרד/ת מבעיות גופניות כגון: מיחושים וכאבים, קיבה לא סדירה או עצירות
- 2. אני מוטרד/ת מבעיות גופניות וקשה לי לחשוב על משהו אחר
- 3. אני כה מוטרד/ת מבעיות גופניות שאני לא מסוגלת/ת לחשוב על דבר מה אחר

כ"א.

- 0. לא הבחנתי בשינוי כלשהו בהתעניינותי במין לאחרונה
- 1. אני פחות מעוניין/ת במין כבעבר
- 2. אני הרבה פחות מעוניין/ת במין עכשיו

אופיר תשובה M.Sc

פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.

מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.

052-8243387

- 3. איבדתי לחלוטין כל עניין במין

ציון

סיכום של סה"כ התשובות שניתנו על 21 השאלות ויכול לנוע מ 0 ועד 63.
 החלוקה המקובלת ע"פ FEELING GOOD היא:

רמת הדיכאון	ציון
עליות וירידות אלה נחשבות נורמליות	10 - 1
הפרעות קלות במצב הרוח	- 11 16
דיכאון קליני גבולי	- 17 20
דיכאון בינוני	- 21 30
דיכאון חמור	- 31 40
דיכאון קיצוני	- 41 63

חלוקה נוספת:

רמת הדיכאון	ציון
אין דיכאון	9 - 1
רמת דיכאון נמוכה	- 10 15
רמת דיכאון בינונית	- 16 23
דיכאון חמור	- 24 63

במידה והוצאתן/ם ציון גבוה יחסית, אני ממליץ על טיפול בנושא.

לפרטים נוספים: **052-8243387**

אופיר תשובה M.Sc

פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מוסמך.

מטפל בהפרעות אכילה, חרדה ומצבי רוח.

052-8243387