שאלון BDI

שם: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

בשאלון זה קבוצות של משפטים – אנא קרא בעיון כל קבוצת משפטים ואחר כך בחר מתוך הקבוצה את המשפט המתאר בצורה הטובה ביותר איך הרגשת בשבוע האחרון (כולל היום) והקף בעיגול את המספר שלידו.

אנא וודא שקראת את כל קבוצת המשפטים לפני שאתה בוחר באחד מהם וכן שאינך מקיף בעיגול יותר מאשר משפט אחד בכל קבוצה.

תודה.

|  |
| --- |
| **עצב** |
| 1. | 0. | אני לא מרגיש עצוב. |
|  | 1.  | אני עצוב חלק ניכר מהזמן. |
|  | 2. | אני עצוב כל הזמן. |
|  | 3. | אני כה עצוב או אומלל עד שאיני יכול לשאת זאת. |
| **ייאוש** |
| 2. | 0.  | אני לא מיואש ביחס לעתיד. |
|  | 1.  | אני חש יותר מיואש לגבי העתיד מאשר חשתי בעבר. |
|  | 2. | אני לא צופה שדברים יצליחו לי. |
|  | 3. | אני מרגיש שהעתיד הוא חסר תקווה ושהדברים רק ילכו ויחמירו. |
| **תחושת כישלון** |
| 3. | 0. | אני לא מרגיש שאני כישלון. |
|  | 1. | אני מרגיש שנכשלתי יותר משהייתי אמור להיכשל. |
|  | 2. | במבט לאחור על חיי, אני רואה הוא כישלונות רבים. |
|  | 3. | כאדם, אני כישלון מוחלט. |
| **אובדן הנאה** |
| 4. | 0. | אני נהנה היום מדברים שאני אוהב כפי שנהניתי מהם בעבר. |
|  | 1. | אינני נהנה יותר מדברים כפי שנהניתי מהם בעבר. |
|  | 2. | אני מפיק מעט מאוד הנאה מדברים שבעבר גרמו לי הנאה רבה. |
|  | 3. | אני לא נהנה כלל מדברים מהם נהניתי בעבר. |
| **תחושת אשמה** |
| 5. | 0. | אני לא חש אשם במיוחד. |
|  | 1. | אני חש אשמה על דברים שעשיתי או שהייתי אמור לעשות. |
|  | 2. | אני חש אשמה חלק גדול מהזמן. |
|  | 3. | אני חש אשמה כל הזמן  |
| **תחושת ענישה** |
| 6. | 0. | אני לא חש שאני מוענש. |
|  | 1. | אני מרגיש שאני עלול להיענש. |
|  | 2. | אני צופה שאיענש. |
|  | 3. | אני חש שאני מוענש. |
| **דימוי עצמי** |
| 7. | 0. | אני מרגיש וחושב על עצמי כפי שחשבתי והרגשתי בעבר. |
|  | 1. | אבדתי את הביטחון בעצמי.  |
|  | 2. | אני מאוכזב מעצמי. |
|  | 3. | אני לא אוהב את מי שאני. |

|  |
| --- |
| **ביקורת עצמית** |
| 8. | 0. | אני לא מבקר או מאשים את עצמי יותר מהרגיל.  |
|  | 1. | אני יותר בקורתי כלפי עצמי מאשר הייתי.  |
|  | 2. | אני מבקר את עצמי על כל החסרונות והמגרעות שלי.  |
|  | 3. | אני מאשים את עצמי על כל דבר רע שקורה. |
| **אובדנות** |
| 9. | 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 את עצמי אילו הייתה לי ההזדמנות. |
| **בכי** |
| 10. | 0. | אני לא בוכה יותר מאשר בכיתי בעבר.  |
|  | 1. | אני בוכה עכשיו יותר מאשר בכיתי בעבר. |
|  | 2. | אני בוכה בגלל דברים קטנים. |
|  | 3. | אני רוצה לבכות אבל לא מצליח.  |
| **עצבנות וחוסר שקט** |
| 11. | 0. | אני לא עצבני או חסר מנוחה יותר מהרגיל.  |
|  | 1. | אני יותר עצבני או חסר מנוחה מהרגיל.  |
|  | 2. | אני כל כך חסר מנוחה ועצבני שקשה לי לשבת בשקט.  |
|  | 3. | אני כל כך חסר מנוחה ועצבני שאני חייב להיות בתנועה מתמדת או כל הזמן לעשות משהו.  |
| **אובדן עניין** |
| 12. | 0. | לא איבדתי עניין באנשים או פעילויות. |
|  | 1. | אני פחות מתעניין באנשים או בפעילויות מאשר התעניינתי בעבר. |
|  | 2. | איבדתי את רב העניין שלי באנשים ובפעילויות. |
|  | 3. | קשה לי לגלות עניין בדבר כלשהו.  |
| **חוסר החלטיות** |
| 13. | 0. | אני מקבל החלטות כמו בעבר. |
|  | 1. | אני מוצא שקשה לי יותר לקבל החלטות מאשר היה לי בעבר. |
|  | 2. | יש לי הרבה יותר קשיים בקבלת החלטות מאשר היו לי בעבר. |
|  | 3. | קשה לי לקבל החלטות.  |
| **תחושת חוסר ערך** |
| 14. | 0. | איני מרגיש חסר ערך. |
|  | 1. | איני רואה את עצמי כמועיל ובעל ערך כבעבר.  |
|  | 2. | אני מרגיש חסר ערך ביחס לאחרים. |
|  | 3. | אני מרגיש חסר ערך לחלוטין. |
| **שינויים ברמת האנרגיה** |
| 15. | 0. | אני אנרגטי כתמיד. |
|  | 1. | יש לי פחות אנרגיה מאשר היה לי בעבר. |
|  | 2. | אין לי את האנרגיות לעשות הרבה. |
|  | 3. | אין לי את האנרגיה לעשות כלום. |

|  |
| --- |
| **שינויים בדפוסי השינה** |
| 16. | 0. | אין שינוי בדפוסי השינה שלי. |
|  | 1. | אני ישן קצת יותר או קצת פחות מבעבר. |
|  | 2.  | אני ישן הרבה יותר או הרבה פחות מאשר ישנתי בעבר. |
|  | 3. | אני מתעורר שעה-שעתיים מוקדם מהרגיל ומתקשה להירדם שוב. |
|  | 3.  | אני ישן רב שעות היום. |
| **עייפות** |
| 17. | 0. | אני לא עייף יותר מאשר הייתי בעבר. |
|  | 1. | אני מתעייף ביתר קלות מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני עייף עד כדי כך שאין לי כוח לעשות דברים שעשיתי בעבר. |
|  | 3. | אני כל כך עייף שאין לי כוח לעשות את רוב הדברים שעשיתי בעבר.  |
| **שינויים בתיאבון ואכילה** |
| 18. | 0. | אין שינוי בתיאבון שלי. |
|  | 1. | אני אוכל מעט יותר או מעט פחות מאשר אכלתי בעבר. |
|  | 2. | אני אוכל הרבה יותר או הרבה פחות מאשר אכלתי בעבר. |
|  | 3. | אין לי יותר תיאבון כלל. |
|  | 3. | בא לי לאכול כל הזמן. |
| **עצבנות וכעס** |
| 19. | 0. | אני לא יותר עצבני ו/או כועס מהרגיל. |
|  | 1. | אני יותר עצבני ו/או כועס מהרגיל. |
|  | 2. | אני הרבה יותר עצבני ו/או כועס מהרגיל. |
|  | 3. | אני עצבני ו/או כועס כמעט כל הזמן. |
| **שינויים בכושר הריכוז** |
| 20. | 0. | כושר הריכוז שלי טוב כבעבר. |
|  | 1. | כושר הריכוז שלי אינו טוב כבעבר. |
|  | 2. | אני מתקשה לשמור על ריכוז לאורך זמן. |
|  | 3. | אני לא מצליח להתרכז כלל. |
| **אבדן עניין בחיי המין** |
| 21. | 0. | לא הבחנתי בשינויים בהתעניינותי במין בתקופה האחרונה. |
|  | 1. | אני פחות מעוניין במין מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני הרבה פחות מעוניין במין עכשיו. |
|  | 3. | איבדתי לחלוטין כל עניין במין. |

בשאלון זה קבוצות של משפטים – אנא קרא בעיון כל קבוצת משפטים ואחר כך בחר מתוך הקבוצה את המשפט המתאר בצורה הטובה ביותר איך הרגשת בשבוע האחרון (כולל היום) והקף בעיגול את המספר שלידו.

אם יותר ממשפט אחד בקבוצה נראים לך כמתאימים, אנא הקף בעיגול את המספרים שליד כל אחד מהם. אנא וודא שקראת את כל קבוצת המשפטים לפני שאתה בוחר באחד מהם.

|  |
| --- |
|  |
| 1. | 0. | אני לא מרגישה עצובה. |
|  | 1.  | אני עצובה. |
|  | 2. | אני עצובה כל הזמן ואיני יכולה לצאת מזה. |
|  | 3. | אני כה עצוב או אומלל עד שאיני יכול לשאת זאת. |
|  |
| 2. | 0.  | אני לא מיואשת במיוחד ביחס לעתיד. |
|  | 1.  | אני מיואשת לגבי העתיד. |
|  | 2. | אני חשה שאין לי למה לצפות. |
|  | 3. | אני מרגישה שהעתיד הוא חסר תקווה ושהדברים לא יכולים להשתפר. |
|  |  |  |
| 3. | 0. | אני לא מרגישה ככישלון. |
|  | 1. | אני מרגישה שנכשלתי יותר מהאדם הממוצע. |
|  | 2. | בהביטי לאחור על חיי, כל מה שאני רואה הוא כישלונות רבים. |
|  | 3.  | אני מרגישה שאני כישלון גמור כאדם. |
|  |
| 4. | 0. | אני נהנית מדברים כעת כפי שנהניתי מהם בעבר. |
|  | 1. | אינני נהנית יותר מדברים כפי שנהניתי מהם בעבר. |
|  | 2. | אינני נהנית עוד הנאה אמיתית משום דבר. |
|  | 3. | אני לא נהנית מדבר או שהכל משעמם אותי |
|  |
| 5. | 0. | אני לא חשה אשמה במיוחד. |
|  | 1. | אני חשה אשמה חלק מהזמן. |
|  | 2. | אני חשה אשמה חלק גדול מהזמן. |
|  | 3. | אני חשה אשמה כל הזמן  |
|  |
| 6. | 0. | אני לא חשה את עצמי מוענשת. |
|  | 1. | אני מרגישה שאני עלולה להיענש. |
|  | 2. | אני צופה שאיענש. |
|  | 3. | אני חש שאני מוענש. |
|  |
| 7. | 0. | אני לא מאוכזבת מעצמי. |
|  | 1. | אני מאוכזבת מעצמי. |
|  | 2. | אני נגעלת מעצמי. |
|  | 3. | אני שונאת את עצמי. |
|  |
| 8. | 0. | אני לא מרגישה שאני רעה יותר מאחרים. |
|  | 1. | אני בקורתית מאוד כלפי עצמי בשל השגיאות והחולשות שלי. |
|  | 2. | אני מאשימה את עצמי כל הזמן בגלל החסרונות שלי. |
|  | 3. | אני מאשימה את עצמי על כל דבר רע שקורה. |

|  |
| --- |
|  |
| 9. | 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 הורגת את עצמי אילו הייתה לי הזדמנות. |
|  |
| 10. | 0. | אני לא בוכה יותר מהרגיל. |
|  | 1. | אני בוכה עכשיו יותר מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני בוכה עכשיו כל הזמן. |
|  | 3. | בעבר יכולתי לבכות, אבל כיום אני לא בוכה למרות שאני רוצה בכך. |
|  |
| 11. | 0. | אני לא מרוגזת עכשיו יותר מאשר בדרך כלל. |
|  | 1. | אני מתרגזת עכשיו יותר בקלות מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני מרוגזת כל הזמן. |
|  | 3. | אינני מתרגזת בכלל בגלל דברים שהרגיזו אותי בעבר. |
|  |
| 12. | 0. | לא איבדתי עניין באנשים אחרים. |
|  | 1. | אני מתעניינת כעת באנשים פחות מאשר בעבר. |
|  | 2. | איבדתי את רב העניין שלי באנשים. |
|  | 3. | איבדתי כל עניין באנשים. |
|  |
| 13. | 0. | אני מקבלת החלטות כמו תמיד. |
|  | 1. | אני משתדלת לדחות החלטות יותר מאשר עשיתי זאת בעבר. |
|  | 2. | אני מתקשה לקבל החלטות יותר מאשר בעבר. |
|  | 3. | איני יכולה לקבל החלטות בכלל. |
|  |
| 14. | 0. | אני לא מרגישה שאני נראה גרוע יותר מאשר נראיתי בעבר. |
|  | 1. | אני מודאגת מכך שאני נראית מבוגרת מכפי גילי או שאני נראית לא מושכת. |
|  | 2. | אני מרגישה שחלים שינויים בלתי הפיכים בהופעתי והם גורמים לי להיראות לא מושכת. |
|  | 3. | אני מרגישה שאני מכוערת. |
|  |
| 15. | 0. | אני יכולה לעבוד כמו בעבר. |
|  | 1. | נדרש ממני מאמץ מיוחד כדי להתחיל לעשות משהו. |
|  | 2. | עלי לדחוף את עצמי מאוד כדי לעשות משהו. |
|  | 3. | אני לא מסוגלת לעבוד כלל. |
|  |
| 16. | 0. | אני יכולה לישון טוב כרגיל. |
|  | 1. | איני ישנה טוב כבעבר. |
|  | 2. | אני מתעוררת שעה-שעתיים מוקדם מהרגיל ומתקשה להירדם שוב. |
|  | 3. | אני מתעוררת מספר שעות מוקדם יותר מבעבר ואיני יכולה להירדם שוב. |
|  |
| 17. | 0. | אני לא מתעייפת יותר מהרגיל. |
|  | 1. | אני מתעייפת ביתר קלות מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני מתעייפת כמעט מכל דבר. |
|  | 3. | אני עייפה מכדי שאוכל לעשות משהו. |
|  |
| 18. | 0. | תאבוני אינו גרוע מהרגיל. |
|  | 1. | תאבוני אינו טוב כשהיה. |
|  | 2. | תאבוני הרבה יותר גרוע משהיה. |
|  | 3. | אין לי יותר תיאבון. |

|  |
| --- |
|  |
| 19. | 0. | לא ירדתי או עליתי הרבה במשקלי. |
|  | 1. | לאחרונה ירדתי או עליתי למעלה מ 2 ק"ג ממשקלי. |
|  | 2. | לאחרונה ירדתי או עליתי מעל ל 5 ק"ג ממשקלי. |
|  | 3. | לאחרונה ירדתי או עליתי למעלה מ 7 ק"ג ממשקלי. |
|  |  | אני מנסה להוריד ממשקלי על ידי דיאטה. סמן: כן לא |
|  |
| 20. | 0. | אני לא מודאגת מבריאותי יותר מהרגיל. |
|  | 1. | אני מוטרדת מבעיות גופניות כגון מחושים וכאבים, קיבה לא סדירה, עצירות וכו'. |
|  | 2. | אני מאוד מוטרדת מבעיות גופניות וקשה לי לחשוב על משהו אחר. |
|  | 3. | אני כל כך מוטרדת מבעיות גופניות שאני לא מסוגלת לחשוב על דברים אחרים. |
|  |
| 21. | 0. | לא הבחנתי בשינויים בהתעניינותי במין בתקופה האחרונה. |
|  | 1. | אני פחות מעוניינת במין מאשר בעבר. |
|  | 2. | אני הרבה פחות מעוניינת במין עכשיו. |
|  | 3. | איבדתי לחלוטין כל עניין במין. |