

# MIELIALALOMAKE SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN TUNNISTAMISEKSI Lomake A

Ole hyvä ja ympäröi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

## ***Viimeisten seitsemän päivän aikana***

### **1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen**

- 1) Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 2) En aivan yhtä paljon kuin ennen
- 3) Selvästi vähemmän kuin ennen
- 4) En ollenkaan

### **2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia**

- 1) Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 2) Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 3) Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 4) Tuskin lainkaan

### **3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan**

- 1) Kyllä, useimmiten
- 2) Kyllä, joskus
- 3) En kovin usein
- 4) En koskaan

### **4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä**

- 1) Ei, en ollenkaan
- 2) Tuskin koskaan
- 3) Kyllä, joskus
- 4) Kyllä, hyvin usein

### **5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä**

- 1) Kyllä, aika paljon
- 2) Kyllä, joskus
- 3) Ei, en paljoakaan
- 4) Ei, en ollenkaan

### **6. Asiat kasautuvat päälleni**

- 1) Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
- 2) Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3) Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 4) Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin

**7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia**

- 1) Kyllä, useimmiten
- 2) Kyllä, toisinaan
- 3) Ei, en kovin usein
- 4) Ei, en ollenkaan

**8. Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi**

- 1) Kyllä, useimmiten
- 2) Kyllä, melko usein
- 3) En kovin usein
- 4) Ei, en ollenkaan

**9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt**

- 1) Kyllä, useimmiten
- 2) Kyllä, melko usein
- 3) Vain silloin tällöin
- 4) Ei, en koskaan

**10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni**

- 1) Kyllä, melko usein
- 2) Joskus
- 3) Tuskin koskaan
- 4) Ei koskaan