

1. En ole surullinen (0 p)
 Olen alakuloinen ja surullinen (1 p)
 Olen tuskastumiseen asti surullinen ja alakuloinen (2 p)
 Olen niin onneton, etten enää kestä (3 p)
2. Tulevaisuus ei masenna eikä pelota minua (0 p)
 Tulevaisuus pelottaa minua (1 p)
 Minusta tuntuu, ettei tulevaisuudella ole tarjottavanaan minulle juuri mitään (2 p)
 Minusta tuntuu, että tulevaisuus on toivoton. En jaksaa uskoa, että asiat muuttuvat tästä parempaan päin (3 p)
3. En tunne epäonnistuneeni (0 p)
 Minusta tuntuu, että olen epäonnistunut useammin kuin muut ihmiset (1 p)
 Elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia (2 p)
 Minusta tuntuu, että olen täysin epäonnistunut ihmisenä (3 p)
4. En ole erityisen haluton (0 p)
 En osaa nauttia asioista niin kuin ennen (1 p)
 Minusta tuntuu, etten saa tyydytystä juuri mistään (2 p)
 Olen haluton ja tyytymätön kaikkeen (3 p)
5. En tunne erityisemmin syyllisyyttä (0 p)
 Minusta tuntuu, että olen aika huono ja kelvoton (1 p)
 Nykyään tunnen itseni huonoksi ja kelvottomaksi melkein aina (2 p)
 Tunnen olevani erittäin huono ja arvoton (3 p)
6. En koe, että minua rangaistaan (0 p)
 Tunnen, että jotain pahaa voi sattua minulle (1 p)
 Uskon, että kohtalo rankaisee minua (2 p)
 Tunnen, että olen tehnyt sellaista, josta minua on syytäkin rangaista (3 p)
7. En ole pettynyt itseäni (0 p)
 Olen pettynyt itseäni (1 p)
 Inhoan itseäni (2 p)
 Vihaan itseäni (3 p)
8. Tunnen, että olen yhtä hyvä kuin muutkin (0 p)
 Kritisoin itseäni heikkouksista (1 p)
 Moitin itseäni virheistäni (2 p)
 Moitin itseäni kaikesta, mikä "menee pieleen" (3 p)
9. En ole ajatellut vahingoittaa itseäni (0 p)
 Olen joskus ajatellut itseni vahingoittamista, mutten kuitenkaan tee niin (1 p)
 Mielessäni on selvät itsemurhasuunnitelmat (2 p)
 Tapan itseni, kun siihen tulee tilaisuus (3 p)
10. En itke tavallista enempää (0 p)
 Itken nykyään aiempaa enemmän (1 p)
 Itken nykyään jatkuvasti (2 p)
 En kykene enää itkemään, vaikka haluaisin (3 p)
11. En ole sen ärtyneempi kuin ennenkään (0 p)
 Ärsynnyn aiempaa herkemmin (1 p)
 Tunnen, että olen ärtynyt koko ajan (2 p)
 Minua eivät enää liikuta asiat, joista aiemmin raivostuin (3 p)

12. Olen edelleen kiinnostunut muista ihmisistä (0 p)
 Muut kiinnostavat minua aiempaa vähemmän (1 p)
 Kiinnostukseni ja tunteeni muita kohtaan ovat miltei kadonneet (2 p)
 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni muita kohtaan, enkä välitä heistä enää lainkaan (3 p)
13. Pystyn tekemään päätöksiä, kuten ennenkin (0 p)
 Yritän lykätä päätöksentekoa (1 p)
 Minun on hyvin vaikeata tehdä päätöksiä (2 p)
 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä
14. Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut (0 p)
 Olen huolissani siitä, että näytän vanhalta tai etten näytä miellyttävältä (1 p)
 Minusta tuntuu, että ulkonäköni on muuttunut pysyvästi niin, etten näytä miellyttävältä (2 p)
 Tunnen olevani ruma ja vastenmielisen näköinen (3 p)
15. Työkykyäni on säilynyt ennallaan (0 p)
 Työn aloittaminen vaatii minulta ylimääräisiä ponnistuksia (1 p)
 Saadakseni aikaan jotakin minun on suorastaan pakotettava itseni siihen (2 p)
 En kykene lainkaan tekemään työtä (3 p)
16. Nukun yhtä hyvin kuin ennen (0 p)
 Olen aamuisin väsyneempi kuin ennen (1 p)
 Herään nykyisin 1-2 tuntia normaalia aikaisemmin enkä nukahda enää uudelleen (2 p)
 Herään aikaisin joka aamu, enkä pysty nukkumaan viittä tuntia pitempään yhtäjaksoisesti (3 p)
17. En väsy sen nopeammin kuin ennen (0 p)
 Väsyn nopeammin kuin ennen (1 p)
 Väsyn lähes tyhjästä (2 p)
 Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään (3 p)
18. Ruokahaluni on ennallaan (0 p)
 Ruokahaluni on huonompi kuin ennen (1 p)
 Ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen (2 p)
 Minulla ei ole lainkaan ruokahalua (3 p)
19. Painoni on pysynyt viime aikoina ennallaan (0 p)
 Olen laihtunut yli 2,5 kg (1 p)
 Olen laihtunut yli 5 kg (2 p)
 Olen laihtunut yli 7,5 kg (3 p)
20. En ajattele terveyttäni tavallista enempää (0 p)
 Kiinnitän tavallista enemmän huomiota särkyihin ja kipuihin, vatsavaivoihin ja ummetukseen (1 p)
 Tarkkailen ruumiintuntemuksiani niin paljon, ettei muille ajatuksille jää aikaa (2 p)
 Terveysteni ja tuntemusteni ajatteleminen on kokonaan vallannut mieleni (3 p)
21. Kiinnostukseni sukupuolielämään on pysynyt ennallaan (0 p)
 Kiinnostukseni sukupuolielämään on vähentynyt (1 p)
 Kiinnostukseni sukupuolielämään on huomattavasti vähäisempää kuin aikaisemmin (2 p)
 Olen menettänyt kaiken mielenkiintoni sukupuolielämään (3 p)

Pisteet yhteensä:

Normaali (0-12 pistettä)

Kohtalainen tai keskivaikea masennus (19-29 pistettä)

Lievä masennus (13-18 pistettä)

Vaikea masennus (30 pistettä tai yli)