

## EPDS-MIELIALALOMAKE

Ole hyvä ja ympyröi se vaihtoehto, joka eniten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

### Viimeisen seitsemän päivän aikana

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

0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
1. En aivan yhtä paljon kuin ennen
2. Selvästi vähemmän kuin ennen
3. En ollenkaan

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

0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin
1. Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
2. Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
3. Tuskin ollenkaan

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

0. Kyllä, useimmiten
1. Kyllä, joskus
2. En kovin usein
3. En koskaan

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

0. Ei, en ollenkaan
1. Tuskin koskaan
2. Kyllä, joskus
3. Kyllä, hyvin usein

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

- 0. Kyllä, aika paljon
- 1. Kyllä, joskus
- 2. Ei, en paljonkaan
- 3. Ei, en ollenkaan

**6. Asiat kasautuvat päälleni.**

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

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

- 0. Kyllä, useimmiten
- 1. Kyllä, toisinaan
- 2. Ei, en kovin usein
- 3. Ei, en ollenkaan

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

- 0. Kyllä, useimmiten
- 1. Kyllä, melko usein
- 2. En kovin usein
- 3. Ei, en ollenkaan

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

- 0. Kyllä, useimmiten
- 1. Kyllä, melko usein
- 2. Vain silloin tällöin
- 3. Ei, en koskaan

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

0. Kyllä, melko usein

1. Joskus

2. Tuskin koskaan

3. Ei koskaan