

SKALA DEPRESJI BECKA

Beck Depression Inventory (BDI) (A. Beck, et. al.)

W każdym pytaniu wybierz tylko jedną odpowiedź, która najlepiej określa Twoje uczucia podczas **ostatnich 7 dni** (a nie tylko dziś). W przypadku wątpliwości, zadaj sobie pytanie: Która z odpowiedzi jest najbliższa temu co czuję i myślę?

Pytanie 1

Nie jestem smutny ani przygnębiony	0
Odczuwam często smutek, przygnębienie	1
Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć	2
Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że to nie do wytrzymania	3

Pytanie 2

Nie przejmuję się zbytnio przyszłością	0
Często martwię się o przyszłość	1
Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka	2
Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni	3

Pytanie 3

Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań	0
Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni	1
Kiedy spoglądam na to, co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań	2
Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle	3

Pytanie 4

To, co robię sprawia mi przyjemność	0
Nie cieszy mnie to, co robię	1
Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia	2
Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności; wszystko mnie nuży	0

Pytanie 5

Nie czuję się winny wobec siebie, ani wobec innych	0
Dość często miewam wyrzuty sumienia	1
Często czuję, że zawiniłem	2
Sale czuję się winny	3

Pytanie 6

Sądzę, że nie zasługuję na karę	0
Sądzę, że zasługuję na karę	1
Spodziewam się ukarania	2
Wiem, że jestem karany (lub ukarany)	3

Pytanie 7

Jestem z siebie zadowolony	0
Nie jestem z siebie zadowolony	1
Czuję do siebie niechęć	2
Nienawidzę siebie	3

Pytanie 8

Nie czuję się gorszy od innych ludzi	0
Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy	1
Stale potępiam się za popełnione błędy	2
Winię siebie za wszelkie zło, które istnieje	3

Pytanie 9

Nie myślę o odebraniu sobie życia	0
Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym tego dokonać	1
Pragnę odebrać sobie życie	2
Popelnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność	3

Pytanie 10

Nie płaczę częściej niż zwykle	0
Płaczę częściej niż dawniej	1
Ciągle chce mi się płakać	2
Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie	3

Pytanie 11

Nie jestem bardziej podenerwowany niż kiedyś	0
Jestem bardziej nerwowy i przykry niż kiedyś	1
Jestem stale zdenerwowany i rozdrażniony	2
Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne	3

Pytanie 12

Ludzie interesują mnie tak jak dawniej	0
Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej	1
Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi	2
Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi	3

Pytanie 13

Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej	0
Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji	1
Mam dużo trudności z podjęciem decyzji	2
Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji	3

Pytanie 14

Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej	0
Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie	1
Czuję, że wyglądam coraz gorzej	2
Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco	3

Pytanie 15

Mogę pracować jak dawniej	0
Z trudem rozpoczynam każdą czynność	1
Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek	2
Nie jestem w stanie nic zrobić	3

Pytanie 16

Sypiam dobrze, jak zwykle	0
Sypiam gorzej niż dawniej	1
Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno mi jest ponownie usnąć	2
Budzę się kilka godzin wcześniej i nie mogę usnąć	3

Pytanie 17

Nie męczę się bardziej niż dawniej	0
Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio	1
Męczę się wszystkim, co robię	2
Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić	3

Pytanie 18

Mam apetyt gorszy niż dawniej	0
Mam trochę gorszy apetyt	1
Apetyt mam wyraźnie gorszy	2
Nie mam w ogóle apetytu	3

Pytanie 19

Nie tracę na wadze (w ostatnim miesiącu)	0
Straciłem na wadze więcej niż 2 kg	1
Straciłem na wadze więcej niż 4 kg	2
Straciłem na wadze więcej niż 6 kg lub jadam specjalnie mniej, żeby stracić wagę	3

Pytanie 20

Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze	0
Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle	1
Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę	2
Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć	3

Pytanie 21

Moje zainteresowanie seksem nie uległo zmianie	0
Jestem mniej zainteresowany seksem	1
Seks wyraźnie mnie nie interesuje	2
Utraciłem wszelkie zainteresowanie seksem	3

Teraz podlicz uzyskane punkty.

Tutaj wpisz wynik →

Interpretacja wyników

Od 0 do 11 - brak depresji. Prawdopodobnie to tymczasowe pogorszenie nastroju, spowodowane bieżącymi wydarzeniami w Twoim życiu. Jeśli przykre objawy będą utrzymywać się nadal, wykonaj ten test po 7 dniach i porównaj wyniki czy następuje pogorszenie czy poprawa.

Od 12 do 19 - depresja łagodna. Wynik w tym przedziale wskazuje na potrzebę udania się do psychologa lub psychoterapeuty w celu dalszej diagnostyki. Łagodne objawy depresyjne leczone są psychoterapią, bez konieczności włączania farmakoterapii. Psycholog/ psychoterapeuta w razie konieczności skieruje Cię do lekarza psychiatry.

Od 20 do 25 - depresja umiarkowana. Punktacja w tym przedziale sugeruje podjęcie szybkich działań i kontakt z psychologiem/psychoterapeutą lub psychiatrą. Istnieje prawdopodobieństwo włączenia leczenia farmakologicznego, przeciwdepresyjnego przez psychiatrę. Ważne aby oprócz działań farmakologicznych rozpocząć psychoterapię. To warunkuje skuteczne leczenie depresji.

Od 26 do 63 - depresja ciężka. Konieczne jest udanie się do lekarza psychiatry. To niebezpieczny stan dla zdrowia i życia, głównie gdy pojawiają się myśli samobójcze. Psychoterapia jest bardziej intensywna. W niektórych przypadkach konieczne jest leczenie szpitalne aby nie dopuścić do zagrożenia życia.