

nazwisko.....

Skala Depresji Becka

data

0 ----- 63 pkt.

Skala składa się z 21 punktów ocenianych od 0 do 3. W każdym punkcie należy zakreślić tylko jedną odpowiedź. Ocena dotyczy ostatniej doby.

A.

0 - nie jestem smutny ani przygnębiony.

1 - odczuwam często smutek i przygnębienie.

2 - przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.

3 - jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

B.

0 - nie przejmuję się zbyt przyszłością.

1 - często martwię się o przyszłość.

2 - obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.

3 - czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

C.

0 - sądzę że nie popełniam większych zaniedbań.

1 - sądzę że czynię więcej zaniedbań niż inni.

2 - kiedy spoglądam na to co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.

3 - jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle.

D.

0 - to co robie sprawia mi przyjemność.

1 - nie cieszy mnie to co robię.

2 - nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.

3 - nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży.

E.

0 - nie czuję się winnym ani wobec siebie ani wobec innych.

1 - dość często miewam wyrzuty sumienia.

2 - często czuję że zawiniłem.

3 - stale czuję się winnym.

F.

0 - sądzę że nie zasługuję na karę.

1 - sądzę że zasługuję na karę.

2 - spodziewam się ukarania.

3 - wiem że jestem karany (lub ukarany)

G.

0 - jestem z siebie zadowolony.

1 - nie jestem z siebie zadowolony.

2 - czuję do siebie niechęć.

3 - nienawidzę siebie.

H.

0 - nie czuję się gorszy od innych.

1 - zarzucam sobie że jestem nieudolny i popełniam błędy.

2 - stale potępiam siebie za popełnione błędy.

3 - winie siebie za wszystko zło które istnieje.

I.

0 - nie myślę o odebraniu sobie życia.

1 - myślę o samobójstwie - ale nie mógłbym tego dokonać.

2 - pragnę odebrać sobie życie.

3 - popełnię samobójstwo jak będzie odpowiednia sposobność.

J.

0 - nie płaczę częściej niż zwykle.

1 - płaczę częściej niż dawniej.

2 - ciągle chce mi się płakać.

3 - chciałbym płakać lecz nie jestem w stanie.

K.

- 0 - nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.
- 1 - jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej.
- 2 - jestem stale nerwowy i rozdrażniony.
- 3 - wszystko co dawniej mnie drażniło stało się obojętne.

L.

- 0 - ludzie interesują mnie jak dawniej.
- 1 - interesuje się ludźmi mniej niż dawniej.
- 2 - utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.
- 3 - utraciłem wszelkie zainteresowania innymi ludźmi.

M.

- 0 - decyzje podejmuję łatwo tak jak dawniej.
- 1 - częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.
- 2 - mam dużo trudności z podjęciem decyzji.
- 3 - nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji.

N.

- 0 - sędzę że wyglądam nie gorzej niż dawniej.
- 1 - martwię się tym że wyglądam staro i nieatrakcyjnie.
- 2 - czuję że wyglądam coraz gorzej.
- 3 - jestem przekonany że wyglądam okropnie i odpychająco.

O.

- 0 - mogę pracować tak jak dawniej.
- 1 - z trudem rozpoczynam każdą czynność.
- 2 - z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegośkolwiek.
- 3 - nie jestem w stanie nic robić.

P.

- 0 - śpiam dobrze jak zwykle.
- 1 - śpiam gorzej niż dawniej.
- 2 - rano budzę się 1 - 2 godziny za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.
- 3 - budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.

Q.

- 0 - nie męczę się bardziej niż dawniej.
- 1 - męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.
- 2 - męczę się wszystkim co robię.
- 3 - jestem zbyt zmęczony aby cokolwiek robić.

R.

- 0 - mam apetyt nie gorszy niż dawniej.
- 1 - mam trochę gorszy apetyt,
- 2 - apetyt mam wyraźnie gorszy.
- 3 - nie mam w ogóle apetytu.

S.

- 0 - nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca)
 - 1 - straciłem na wadze więcej niż 2 kg.
 - 2 - straciłem na wadze więcej niż 4 kg.
 - 3 - straciłem na wadze więcej niż 6 kg.
- (jeśli się odchudzasz specjalnie to się nie liczy)

T.

- 0 - nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.
- 1 - martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle.
- 2 - stan mego zdrowia bardzo mnie martwi często o tym myślę.
- 3 - tak bardzo martwię się o swoje zdrowie że nie mogę o niczym innym myśleć.

U.

- 0 - moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.
- 1 - jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu)
- 2 - problemy płciowe wyraźnie mnie nie interesują.
- 3 - utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksualnymi.

OCENA SKALI:

0-11 bez depresji

12-26 łagodna depresja

27-49 umiarkowanie ciężka depresja

50-63 bardzo ciężka depresja