

Skala Depresji Becka służy do samodzielnej oceny samopoczucia. Jej wynik stanowi wskazówkę, jeszcze nie diagnozę. Jeśli wynik sugeruje występowanie objawów depresyjnych, **KONIECZNIE UDAJ SIĘ DO PSYCHOLOGA LUB PSYCHIATRY**. Depresja to poważna choroba, która wymaga terapii. Nieleczona może się pogłębiać i stanowić zagrożenie nawet dla Twojego życia!

Instrukcja:

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

Zapisz na kartce cyfry swoich odpowiedzi.

Przykład:

Pytanie	Odpowiedź
Pyt. 1	0
Pyt. 2	2
.....	
Suma	

Na końcu zsumuj wyniki. To będzie wynik testu.

Skala Depresji Becka

Pytanie 1

- 0 Nie jestem smutny ani przygnębiony.
- 1 Odczuwam często smutek, 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.

Pytanie 2

- 0 Nie przejmuję się zbytnio 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.

Pytanie 3

- 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.

Pytanie 4

- 0 To, co robię, 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; wszystko mnie nuży.

Pytanie 5

- 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 winny.

Pytanie 6

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

Pytanie 7

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

Pytanie 8

- 0 Nie czuję się gorszy od innych ludzi
- 1 Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy
- 2 Stale potępiam siebie za popełnione błędy

3 Winię siebie za wszelkie zło, które istnieje

Pytanie 9

0 Nie myślę o odebraniu sobie życia

1 Myślę o samobójstwie — ale nie mógłbym tego dokonać

2 Pragnę odebrać sobie życie

3 Popelnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność

Pytanie 10

0 Nie płaczę częściej niż zwykle

1 Płaczę częściej niż dawniej

2 Ciągłe chce mi się płakać

3 Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie

Pytanie 11

0 Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej

1 Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej

2 Jestem stale zdenerwowany lub rozdrażniony

3 Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

Pytanie 12

0 Ludzie interesują mnie jak dawniej

1 Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej

2 Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi

3 Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

Pytanie 13

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

Pytanie 14

0 Sądzę, 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

Pytanie 15

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

Pytanie 16

- 0 Sypiam dobrze, jak zwykle
- 1 Sypiam 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

Pytanie 17

- 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.

Pytanie 18

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

Pytanie 19

- 0 Nie tracę na wadze (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
- Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze:

A. Tak,

B. Nie.

Pytanie 20

0 Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze

1 Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, bóle

2 Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę

3 Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć

Pytanie 21

0 Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom

1 Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu)

2 Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują

3 Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksu

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.