

Skala Depresji Becka

Pamiętaj proszę, że diagnoza depresji wymaga konsultacji u lekarza psychiatry lub psychologa, a zastosowanie poniższego kwestionariusza **ma jedynie charakter pomocniczy**. Samodzielne jego wykonanie i obliczenie wyniku nie jest wystarczającą podstawą do rozpoznania depresji. **Potraktuj go raczej jako wskazówkę diagnostyczną i zachętę do konsultacji u profesjonalisty**. Psychiatra lub psycholog w diagnozie opiera się na zebraniu fachowego wywiadu z pacjentem oraz obserwacji jego stanu psychicznego.

Jak wypełnić poniższy kwestionariusz?

Poniżej znajdziesz 21 punktów (od A do U) opisujących Twoje samopoczucie. Przy każdym z nich zaznacz to zdanie, które najlepiej opisuje Twój stan psychiczny w ciągu ostatnich 30 dni. Liczby od 0 do 3 po lewej stronie stwierdzeń oznaczają punkty, które na koniec zsumuj. Interpretacja wyników znajduje się na końcu kwestionariusza.

Podsumowując pamiętaj o:

- zaznaczeniu TYLKO JEDNEJ odpowiedzi,
- wybraniu tej odpowiedzi, która najlepiej opisuje Twój stan psychiczny w ciągu ostatnich 30 dni
- wypełnieniu WSZYSTKICH pytań
- wpisaniu DATY WYKONANIA

Skala Becka

DATA.....

A	0. Nie jestem smutny ani przygnębiony 1. Odczuwam często smutek i przygnębienie 2. Przeżywam stale smutek i przygnębienie, 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 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
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 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 i wszystko mnie nuży
E	0. Nie czuję się winny ani wobec siebie ani wobec innych 1. Dość często miewam wyrzuty sumienia 2. Czuję często, że zawiniłem 3. Stale czuję się winnym
F	0. Sądzę, że nie zasługuję na karę 1. Sądzę, że zasługuję na karę

	<p>2. Spodziewam się ukarania</p> <p>3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany)</p>
G	<p>0. Jestem z siebie zadowolony</p> <p>1. Nie jestem z siebie zadowolony</p> <p>2. Czuję do siebie niechęć</p> <p>3. Nienawidzę siebie</p>
H	<p>0. Nie czuję się gorszy od innych ludzi</p> <p>1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy</p> <p>2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy</p> <p>3. Winię siebie za wszystko zło, które istnieje</p>
I	<p>0. Nie myślę o odebraniu sobie życia</p> <p>1. Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym tego dokonać</p> <p>2. Pragnę odebrać sobie życie</p> <p>3. Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność</p>
J	<p>0. Nie płaczę częściej niż zwykle</p> <p>1. Płaczę częściej niż dawniej</p> <p>2. Ciągle chce mi się płakać</p> <p>3. Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie</p>
K	<p>0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej</p> <p>1. Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej</p> <p>2. Jestem stale rozdrażniony</p> <p>3. Wszystko to, co dawniej mnie denerwowało, teraz nic mnie nie obchodzi</p>
L	<p>0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.</p> <p>1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej</p> <p>2. Utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi</p> <p>4. Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi</p>
M	<p>0. Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej</p> <p>1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji</p> <p>2. Mam duże trudności z podjęciem decyzji</p> <p>3. Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji</p>
N	<p>0. Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej</p> <p>1. Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie</p> <p>2. Czuję, że wyglądam coraz gorzej</p> <p>3. Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco</p>
O	<p>0. Mogę pracować jak dawniej</p> <p>1. Z trudem rozpoczynam każdą czynność</p> <p>2. Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do robienia czegokolwiek</p> <p>3. Nie jestem w stanie nic robić</p>
P	<p>0. Sypiam dobrze, jak zwykle</p> <p>1. Sypiam gorzej niż dawniej</p>

	<p>2. Rano budzę się 1-2 godziny wcześniej i trudno mi jest ponownie usnąć</p> <p>3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie usnąć</p>
Q	<p>0. Nie męczę się bardziej niż dawniej</p> <p>1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio</p> <p>2. Męczę się wszystkim co robię</p> <p>3. Jestem zbyt zmęczony aby cokolwiek robić</p>
R	<p>0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej</p> <p>1. Mam trochę gorszy apetyt</p> <p>2. Apetyt mam wyraźnie gorszy</p> <p>3. Nie mam w ogóle apetytu</p>
S	<p>0. Nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca)</p> <p>1. Straciłem na wadze więcej niż 2 kg</p> <p>2. Straciłem na wadze więcej niż 4 kg</p> <p>3. Straciłem na wadze więcej niż 6 kg</p>
T	<p>0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze</p> <p>1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle</p> <p>2. Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę</p> <p>3. Bardzo martwię się o swoje zdrowie, nie mogę o niczym innym myśleć</p>
U	<p>0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom</p> <p>1. Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu)</p> <p>2. Problemy płciowe wyraźnie mnie nie interesują</p> <p>3. Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksualnymi</p>

Wyniki:

- 0–11 punktów – brak depresji
- 12–26 punktów – epizod depresyjny o łagodnym nasileniu
- 27–49 punktów – epizod depresyjny o umiarkowanym nasileniu
- 50–63 punktów – epizod depresyjny o głębokim nasileniu

Opracowano na podstawie: Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J (1961), An inventory for measuring depression, Archives of General Psychiatry, 4: 53-63