

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 (a nie tylko w dniu dzisiejszym). 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 | Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność |
| Pytanie 10 | 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 |
| 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 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 włączenia 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.

Źródła:

Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. (1961), An inventory for measuring depression, Archives of General Psychiatry, 4: str. 53-63.

Parnowski, T., Jernajczyk, W. (1977). Inwentarz Depresji Becka w ocenie nastroju osób zdrowych i chorych na choroby afektywne. Psychiatria Polska, t. XI, nr 4, 417- 421.