**Inwentarz Depresji Becka\***

Kwestionariusz składa się z 21 punktów. W każdym z punktów – wybierz jedno stwierdzenie, które najlepiej opisuje Twoje samopoczucie w ciągu ostatnich 2 tygodni. Odpowiedzi są punktowane od 0 do 3, zgodnie z narastającym nasileniem dolegliwości w danym obszarze.

Po zaznaczeniu odpowiedzi, zsumuj wszystkie punkty i sprawdź interpretację wyników poniżej.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | 0) nie odczuwam smutku ani przygnębienia  1) często doświadczam smutku lub przygnębienia  2) stale towarzyszy mi smutek i przygnębienie i nie potrafię się uwolnić od tych emocji  3) nieustanne uczucia smutku i nieszczęścia są tak silne, że nie mogę tego wytrzymać |
| **2.** | 0) nie odczuwam pesymizmu lub zniechęcenia w odniesieniu do przyszłości  1) na myśl o przyszłości odczuwam obawy lub zniechęcenie  2) czuję, że nie czeka mnie nic dobrego  3) czuję zupełny brak nadziei na przyszłość i nie liczę aby sprawy mogły przybrać korzystniejszy obrót |
| **3.** | 0) nie czuję się jak nieudacznik  1) czuję, że częściej niż inni odnoszę niepowodzenia lub zawodzę  2) spoglądając w przeszłość dostrzegam wiele błędów i porażek  3) czuję, że kompletnie zawodzę jako człowiek (rodzic, mąż, żona) |
| **4.** | 0) nie narzekam na poczucie braku satysfakcji czy przyjemności  1) to, co dawniej sprawiało mi radość, nie cieszy mnie już tak jak dawniej  2) nie ma już niczego co dawałoby mi satysfakcję  3) wszystko wywołuje u mnie uczucie rozczarowania, niezadowolenia bądź znudzenia |
| **5.** | 0) nie dolega mi nadmierne poczucie winy  1) przez sporą ilość czasu towarzyszą mi wyrzuty sumienia  2) często doświadczam poczucia winy  3) stale towarzyszy mi poczucie winy |
| **6.** | 0) nie mam poczucia aby należało mnie ukarać  1) czuję, że powinna mnie spotkać kara  2) czuję, że zasługuję na karę i spodziewam się jej wymierzenia  3) mam poczucie, że nieuchronnie spotka mnie kara |
| **7.** | 0) czuję zadowolenie z siebie  1) jestem zawiedziony/ zawiedziona sobą  2) odczuwam wobec siebie silną niechęć lub obrzydzenie  3) nienawidzę siebie |
| **8.** | 0) nie czuję się gorszy/gorsza od innych ludzi  1) wyrzucam sobie swoje słabości i popełniane błędy  2) gdy coś układa się niepomyślnie zawsze obwiniam siebie  3) przypisuję sobie winę za całe wydarzające się zło |
| **9.** | 0) nie zastanawiam się nad tym żeby odebrać sobie życie  1) w mojej głowie pojawiają się myśli o zabiciu się ale nie zrobiłbym/ zrobiłabym tego  2) czuję, że lepiej by dla mnie było umrzeć i pragnę śmierci  3) jeśli pojawi się okazja to pozbawię się życia |
| **10.** | 0) nie zdarza mi się płakać częściej niż zwykle  1) w ostatnim czasie częściej zdarza mi się płakać niż dawniej  2) ostatnio ciągle płaczę  3) nawet gdy chce mi się płakać to nie potrafię już tego zrobić |
| **11.** | 0) nie doświadczam ostatnio większej drażliwości lub irytacji niż zazwyczaj  1) ostatnio łatwiej niż dawniej wpadam w irytację lub rozdrażnienie  2) stale odczuwam rozdrażnienie  3) wszystko mnie drażni lub nie odczuwam już irytacji wobec rzeczy, które dawniej mnie drażniły |
| **12.** | 0) nie doświadczam utraty zainteresowania innymi ludźmi  1) ostatnio jestem moje zainteresowanie innymi ludźmi jest mniejsze  2) przeżywam prawie całkowity brak zainteresowania innymi ludźmi  3) już nie czuję żadnego zainteresowania innymi ludźmi |
| **13.** | 0) podejmowanie decyzji idzie mi równie dobrze jak zazwyczaj  1) ostatnimi czasy mam mniejszą pewność siebie i próbuję odwlekać podejmowanie decyzji  2) nie daję już rady podejmować decyzji lub robię to resztkami sił  3) wcale nie potrafię już podejmować decyzji |
| **14.** | 0) mój wygląd nie jest gorszy niż zazwyczaj  1) obawiam się, że wyglądam staro lub nieatrakcyjnie  2) czuję, że zaszły nieodwracalne zmiany w moim wyglądzie, które powodują że wyglądam nieatrakcyjnie  3) czuję że wyglądam brzydko bądź odpychająco |
| **15.** | 0) na chwilę obecną moja zdolność do wykonywania pracy jest taka jak zazwyczaj  1) rozpoczęcie jakiejkolwiek czynności wymaga ode mnie sporego wysiłku  2) muszę wytężyć wszystkie siły żeby cokolwiek zrobić  3) zupełnie nie jestem w stanie pracować |
| **16.** | 0) śpię równie dobrze jak zazwyczaj  1) obecnie po przebudzeniu odczuwam większe zmęczenie niż dawniej  2) ostatnio wybudzam się 1-2 godziny wcześniej i niełatwo jest mi znowu usnąć  3) codziennie budzę się zbyt wcześnie i nie udaje mi się już ponownie zasnąć |
| **17.** | 0) nie męczę się bardziej niż zwykle  1) ostatnio męczę się łatwiej niż dawniej  2) zrobienie czegokolwiek wywołuje u mnie zmęczenie  3) zmęczenie jest tak silne, że nie jestem w stanie nic zrobić |
| **18.** | 0) mój apetyt nie jest gorszy niż zazwyczaj  1) mój apetyt nie jest tak dobry jak w przeszłości  2) mój apetyt jest obecnie znacznie osłabiony  3) wcale nie mam już apetytu |
| **19.** | 0) moja waga nie zmalała w okresie ostatniego miesiąca  1) moja waga spadła o ponad 2 kg w okresie ostatniego miesiąca  2) moja waga spadła o ponad 4 kg w okresie ostatniego miesiąca  3) moja waga spadła o ponad 6 kg w okresie ostatniego miesiąca |
| **20.** | 0) na chwilę obecną nie obawiam się o moje zdrowie bardziej niż zazwyczaj  1) niepokoją mnie bóle, lub rozstrój żołądka czy zaparcia, bądź inne nieprzyjemne doznania w moim ciele  2) tak się martwię o moje zdrowie, że trudno mi myśleć o czymkolwiek innym  3) niepokój o moje zdrowie tak mnie pochłania, że nie mogę już myśleć o niczym innym |
| **21.** | 0) poziom mojego zainteresowania seksem nie zmienił się w ostatnim czasie  1) moje zainteresowanie seksem jest mniejsze niż zazwyczaj  2) mój poziom zainteresowania seksem jest obecnie znacznie obniżony  3) nie odczuwam już żadnego zainteresowania seksem |

|  |  |
| --- | --- |
| **PUNKTACJA** | **INTERPRETACJA** |
| 0 – 13 | Brak depresji |
| 14 – 19 | Depresja o ładnym nasileniu |
| 20 – 28 | Depresja o umiarkowanym nasileniu |
| 29 – 63 | Ciężka depresja |

\* Kwestionariusz jest narzędziem pomocniczym, nie zastępuje badania lekarskiego.