

SKALA DEPRESJI BECKA

Ocena dotyczy minionego miesiąca

Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź.

- A. 0. Nie jestem smutny ani przygnębiony.
1. Odczuwam często smutek, przygnębienie.
2. Przeżywam stale smutek, przygnębienie.
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 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.
- E. 0. Nie czuję się winny ani wobec siebie, ani wobec innych.
1. Dość często miewam wyrzuty sumienia.
2. Często czuję, że zawiniłem.
3. Stale czuję się winny.
- F. 0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.
1. Sądzę, że zasługuję na karę.
2. Spodziewam się ukarania.
3. Wiem, że jestem karany.
- 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. Winię 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 zdenerwowany lub rozdrażniony.
3. Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne.
- L. 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.
1. Interesuję 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. 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.
- O. 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 robić.
- P. 0. Sypiam dobrze, jak zwykle.
1. Sypiam gorzej niż dawniej.
2. Rano budzę się 1-2 godzin za wcześnie i trudno mi jest ponownie usnąć.
3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę zasnąć.
- 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.
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: 1. tak 2. nie

- T.
 - 0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.
 - 1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, 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 seksu.