

Skala Becka

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?

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 winny
F.	0. Sądzę, że nie zasługuję na karę 1. Sądzę, że zasługuję na karę 2. Spodziewam się ukarania 3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany)
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 ludzi 1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy 2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy 3. Winię siebie za całe 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, jeśli będę mieć okazję
J.	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

K.	0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej 1. Jestem bardziej nerwowy niż dawniej 2. Jestem stale rozdrażniony 3. Wszystko to, co dawniej mnie denerwowało, teraz nic mnie nie obchodzi
L.	0. Ludzie interesują mnie jak dawniej 1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej 2. Utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi 3. Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi
M.	0. Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej 1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji 2. Mam duże 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 robienia 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 godziny wcześniej i trudno mi jest ponownie usnąć 3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie usnąć
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, żeby 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. Moja waga się nie zmieniła (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
T.	0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze 1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle 2. Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę 3. Bardzo martwię się o swoje zdrowie, 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 zainteresowanie sprawami seksualnymi

Skala Depresji Becka

Zsumuj punkty przy poszczególnych odpowiedziach.

Wyniki:

0–11 punktów – brak depresji

12–26 punktów – epizod depresyjny o łagodnym nasileniu

Wynik, który powinien nas zastanowić i skłonić do refleksji nad zadbaniem o zdrowie psychiczne.

27–49 punktów – epizod depresyjny o umiarkowanym nasileniu

50–63 punktów – epizod depresyjny o głębokim nasileniu