Skala Depresji Becka (BDI)

(Wypełnia pacjent)

Skala składa się z 21 punktów ocenianych od 0 do 3. W każdym punkcie należy zakreślić tylko jedną odpowiedź. Zanim lekarz poprosi chorego o wypełnienie formularza, powinien sprecyzować, jakiego okresu mają dotyczyć odpowiedzi (miesiąca, tygodnia czy ostatniej doby).

A. 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.

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.

l. 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 winnym ani wobec siebie, ani wobec innych.

l. Dość często miewam wyrzuty sumienia.

2. Często czuję, że zawiniłem.

3. Stale czuję się winnym.

F. 0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.

l. Sądzę, że zasługuję na karę.

2. Spodziewam się ukarania.

3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany).

G. 0. Jestem z siebie zadowolony.

l. 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 wszystko zło, które istnieje.

I. 0. Nie myślę o odebraniu sobie życia.

l. 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. Decyzję 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 jest mi ponownie usnąć.

3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę 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, 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 (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: 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 mniej mnie interesują.
3. Utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksu.

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

OCENA SKALI:

0-11 bez depresji

12-26 łagodna depresja

27-49 umiarkowanie ciężka depresja

50-63 bardzo ciężka depresja

Pamiętaj!

Mimo, że Skala Depresji Becka służy do samodzielnego wykonania, możesz nie być w stanie prawidłowo zinterpretować otrzymanego wyniku. Po uzyskaniu 12 lub więcej punktów, wskazana jest konsultacja z lekarzem.