

Skala Depresji Becka

Skala Depresji Becka może pomóc w ocenie, czy samopoczucie nastolatka to typowa dla okresu dojrzewania chandra, czy poważniejszy problem.

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	<p>0. Nie jestem smutny ani przygnębiony</p> <p>1. Odczuwam często smutek i przygnębienie</p> <p>2. Przeżywam stale smutek i przygnębienie, nie mogę uwolnić się od tych przeżyć</p> <p>3. Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania</p>
B	<p>0. Nie przejmuję się zbyt przyszłością</p> <p>1. Często martwię się o przyszłość</p> <p>2. Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka</p> <p>3. Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni</p>
C	<p>0. Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań</p> <p>1. Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni</p> <p>2. Kiedy spoglądam na to, co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań</p> <p>3. Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle</p>
D	<p>0. To, co robię, sprawia mi przyjemność</p> <p>1. Nie cieszy mnie to, co robię</p> <p>2. Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia</p> <p>3. Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży</p>
E	<p>0. Nie czuję się winny ani wobec siebie, ani wobec innych</p> <p>1. Dość często miewam wyrzuty sumienia</p> <p>2. Czuję często, że zawiniłem</p> <p>3. Stale czuję się winny</p>
F	<p>0. Sądzę, że nie zasługuję na karę</p> <p>1. Sądzę, że zasługuję na karę</p> <p>2. Spodziewam się ukarania</p> <p>3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany)</p>

G	<p>0. Jestem z siebie zadowolony</p> <p>1. Nie jestem z siebie zadowolony</p> <p>2. Czuję do siebie niechęć</p> <p>3. Nienawidzę siebie</p>
H	<p>0. Nie czuję się gorszy od innych ludzi</p> <p>1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy</p> <p>2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy</p> <p>3. Winię siebie za całe zło, które istnieje</p>
I	<p>0. Nie myślę o odebraniu sobie życia</p> <p>1. Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym tego dokonać</p> <p>2. Pragnę odebrać sobie życie</p> <p>3. Popełnię samobójstwo, jeśli będę mieć okazję</p>
J	<p>0. Nie płaczę częściej niż zwykle</p> <p>1. Płaczę częściej niż dawniej</p> <p>2. Ciągłe chce mi się płakać</p> <p>3. Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie</p>
K	<p>0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej</p> <p>1. Jestem bardziej nerwowy niż dawniej</p> <p>2. Jestem stale rozdrażniony</p> <p>3. Wszystko to, co dawniej mnie denerwowało, teraz nic mnie nie obchodzi</p>
L	<p>0. Ludzie interesują mnie jak dawniej</p> <p>1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej</p> <p>2. Utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi</p> <p>4. Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi</p>
M	<p>0. Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej</p> <p>1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji</p> <p>2. Mam duże trudności z podjęciem decyzji</p> <p>3. Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji</p>
N	<p>0. Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej</p> <p>1. Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie</p> <p>2. Czuję, że wyglądam coraz gorzej</p> <p>3. Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco</p>

O	<p>0. Mogę pracować jak dawniej</p> <p>1. Z trudem rozpoczynam każdą czynność</p> <p>2. Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do robienia czegokolwiek</p> <p>3. Nie jestem w stanie nic robić</p>
P	<p>0. Sypiam dobrze, jak zwykle</p> <p>1. Sypiam gorzej niż dawniej</p> <p>2. Rano budzę się 1–2 godziny wcześniej i trudno mi jest ponownie usnąć</p> <p>3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie usnąć</p>
Q	<p>0. Nie męczę się bardziej niż dawniej</p> <p>1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio</p> <p>2. Męczę się wszystkim, co robię</p> <p>3. Jestem zbyt zmęczony, żeby cokolwiek robić</p>
R	<p>0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej</p> <p>1. Mam trochę gorszy apetyt</p> <p>2. Apetyt mam wyraźnie gorszy</p> <p>3. Nie mam w ogóle apetytu</p>
S	<p>0. Moja waga się nie zmieniła (w okresie ostatniego miesiąca)</p> <p>1. Straciłem na wadze więcej niż 2 kg</p> <p>2. Straciłem na wadze więcej niż 4 kg</p> <p>3. Straciłem na wadze więcej niż 6 kg</p>
T	<p>0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze</p> <p>1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle</p> <p>2. Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę</p> <p>3. Bardzo martwię się o swoje zdrowie, nie mogę o niczym innym myśleć</p>
U	<p>0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom</p> <p>1. Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu)</p> <p>2. Problemy płciowe wyraźnie mnie nie interesują</p> <p>3. Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksualnymi</p>

Zsumuj punkty przy poszczególnych odpowiedziach.

Wyniki:

0–11 punktów – brak depresji

12–26 punktów – epizod depresyjny o łagodnym nasileniu

27–49 punktów – epizod depresyjny o umiarkowanym nasileniu

50–63 punktów – epizod depresyjny o głębokim nasileniu