

Test na depresję według skali depresji Becka

Skala depresji Becka, to skala samooceny, służąca do samodzielnej oceny obecności i nasilenia objawów depresji.

Wynik testu nie zastępuje wizyty u lekarza.

Instrukcja: zaznacz odpowiedzi najbardziej zgodną z Twoim aktualnym stanem.

Pytanie nr 1

0. Nie jestem smutny/-a ani przygnębiony/-a
1. Odczuwam często smutek, przygnębienie
2. Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę się uwolnić od tych przeżyć
3. Jestem stale tak smutny/-a i nieszczęśliwy/-a, że jest to nie do wytrzymania

Pytanie nr 2

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 będzie beznadziejna i nic tego nie zmieni

Pytanie nr 3

0. Sądzę, że nie popełniłem/-am większych zaniedbań
1. Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni
2. Kiedy spoglądam na to, co robiłem/-am, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań
3. Jestem zupełnie niewydolny/-a i wszystko robię źle

Pytanie nr 4

0. To, co robię, sprawia mi przyjemność
1. Nie cieszy mnie to, co robię
2. Nic mi nie daje teraz prawdziwego zadowolenia
3. Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności, wszystko mnie nuży

Pytanie nr 5

- 0. Nie czuję się winny/-a wobec siebie ani wobec innych
- 1. Dość często miewam wyrzuty sumienia
- 2. Często czuję, że zawiniłem/-am
- 3. Stale czuję się winny/-a

Pytanie nr 6

- 0. Sądzę, że nie zasługuję na karę
- 1. Sądzę, że zasługuję na karę
- 2. Spodziewam się ukarania
- 3. Wiem, że jestem karany/-a

Pytanie nr 7

- 0. Jestem z siebie zadowolony/-a
- 1. Nie jestem z siebie zadowolony/-a
- 2. Czuję do siebie niechęć
- 3. Nienawidzę siebie

Pytanie nr 8

- 0. Nie czuję się gorszy/-a od innych ludzi
- 1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny/-a i popełniam błędy
- 2. Stale potępiam się za popełnione błędy
- 3. Winię siebie za wszystko zło, które istnieje

Pytanie nr 9

- 0. Nie myślę o odebraniu sobie życia
- 1. Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym/nie mogłabym tego dokonać
- 2. Pragnę odebrać sobie życie
- 3. Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność

Pytanie nr 10

- 0. Nie płaczę częściej niż zwykle
- 1. Płaczę częściej niż dawniej
- 2. Ciągłe chce mi się płakać
- 3. Chciałbym/chciałabym płakać, ale nie jestem w stanie

Pytanie nr 11

- 0. Nie jestem bardziej podenerwowany/-a niż dawniej
- 1. Jestem bardziej nerwowy/-a i przykry/-a niż dawniej
- 2. Jestem stale zdenerwowany/-a lub rozdrażniony/-a
- 3. Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

Pytanie nr 12

- 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej
- 1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej
- 2. Utraciłam większość zainteresowań innymi ludźmi
- 3. Utraciłam wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

Pytanie nr 13

- 0. Decyzje podejmuję tak łatwo jak dawniej
- 1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji
- 2. Mam duże trudności z podjęciem decyzji
- 3. Nie jestem w stanie podjąć żadnych decyzji

Pytanie nr 14

- 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 zrobić

Pytanie nr 15

- 0. Sypiam dobrze, jak zwykle
- 1. Sypiam gorzej niż dawniej
- 2. Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno mi zasnąć
- 3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć

Pytanie nr 16

- 0. Nie męczę się bardziej niż dawniej
- 1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio
- 2. Męczę się wszystkim, co robię
- 3. Jestem zbyt zmęczony/-a, aby cokolwiek robić

Pytanie nr 17

0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej
1. Mam trochę gorszy apetyt
2. Apetyt mam wyraźnie gorszy
3. Nie mam w ogóle apetytu

Pytanie nr 18

0. Nie tracę na wadze ciała (w ostatnim miesiącu)
1. Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 2 kg
2. Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 4 kg
3. Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 6 kg

Pytanie nr 19

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. Tak bardzo się martwię o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć

Pytanie nr 20

0. Sądzę, że wyglądam gorzej niż dawniej
1. Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie
2. Czuję, że wyglądam coraz gorzej
3. Jestem przekonany/-a, że wyglądam okropnie i odpychająco

Pytanie nr 21

0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom
1. Jestem mniej zainteresowany/-a sprawami płci (seksu)
2. Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują
3. Utraciłem/-am wszelkie zainteresowanie sprawami seksu

WYNIKI TESTU NA DEPRESJĘ

Zsumuj zakreślone punkty. Jeśli masz:

Od 0 do 11 - brak depresji

Nie ma powodu do niepokoju. Pogorszenie nastroju wywołane jest najprawdopodobniej zwyczajną chandrą lub aktualnym, najczęściej przykrym zdarzeniem. Jeśli przykre objawy będą utrzymywać się nadal, wykonaj ten test po 7 dniach i porównaj wyniki czy następuje pogorszenie czy poprawa.

Od 12 do 19 - depresja łagodna

To wynik sugerujący potrzebę udania się do psychologa lub psychoterapeuty w celu dalszej diagnostyki. Łagodne objawy depresyjne leczone są psychoterapią, bez konieczności włączania farmakoterapii, a psycholog lub psychoterapeuta, w razie konieczności, skieruje Cię do lekarza psychiatry. Współczesna medycyna leczy depresję łagodną przede wszystkim psychoterapią.

Od 20 do 25 - depresja umiarkowana

Podejmij szybkie działania i skontaktuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą. W leczeniu depresji umiarkowanej jako najbardziej skuteczną uważa się metodę łączenia farmakoterapii z psychoterapią.

Od 26 do 63 - depresja ciężka

Konieczne udaj się do lekarza psychiatry. To niebezpieczny stan dla zdrowia i życia, zwłaszcza gdy pojawiają się myśli samobójcze. Psychoterapia jest bardziej intensywna. Czasami konieczne jest leczenie szpitalne, aby nie dopuścić do zagrożenia życia.