

Inwentarz Depresji Becka (BDI-II)

Imię i nazwisko: _____

Wiek: _____

Zawód: _____

Instrukcja: Ten kwestionariusz składa się z 21 grup stwierdzeń. Przeczytaj uważnie każdy podpunkt i w każdej grupie zaznacz **tylko jedną odpowiedź**, która najlepiej oddaje jak czujesz/aś się w ciągu **ostatnich 2 tygodni**. Zaznacz kółkiem cyfrę, która znajduje się przy stwierdzeniu, które wybrałeś/aś. Jeżeli kilka stwierdzeń wydaje się być adekwatne, zaznacz to, które ma najwyższą cyfrę. Upewnij się, że zaznaczyłeś tylko jedną odpowiedź przy każdym pytaniu.

1. Smutek i przygnębienie

- 0 Nie jestem smutny ani przygnębiony
- 1 Często odczuwam smutek i przygnębienie
- 2 Przeżywam stale smutek, nie mogę się od niego uwolnić
- 3 Jestem stale smutny i nieszczęśliwy, jest to nie do wytrzymania

2. Martwienie się o przyszłość

- 0 Nie przejmuję się zbyt swoją przyszłością
- 1 Często martwię się o swoją przyszłość
- 2 Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka
- 3 Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni

3. Zaniedbywanie obowiązków

- 0 Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań
- 1 Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni
- 2 Kiedy zastanawiam się nad sobą, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań
- 3 Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle

4. Odczuwanie przyjemności

- 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

5. Poczucie winy

- 0 Nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych
- 1 Dostyc często mam wyrzuty sumienia
- 2 Bardzo często czuję, że zawiniłem
- 3 Stale mam poczucie winy

6. Zasługiwanie na karę

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

7. Zadowolenie z siebie

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

8. Poczucie bycia gorszym od innych

- 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

9. Myśli samobójcze i pragnienie śmierci

- 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

10. Płaczliwość

- 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

11. Rozdrażnienie i nerwowość

- 0 Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej
- 1 Jestem bardziej nerwowy niż dawniej
- 2 Stale jestem zdenerwowany lub rozdrażniony
- 3 Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

12. Utrata zainteresowań kontaktami społecznymi

- 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

13. Trudności w podejmowaniu decyzji

- 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

14. Poczucie bycia atrakcyjnym

- 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

15. Trudność z wykonywaniem różnych prac i zadań

- 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

16. Kłopoty ze snem

- 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

17. Męczliwość

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

18. Zmiany w apetycie

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

19. W ciągu ostatniego miesiąca nie stosowałem diety, aby schudnąć, lecz straciłem na wadze:

- 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

20. Martwienie się stanem swojego zdrowia

- 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

21. Kłopoty z potencją

- 0 Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom
- 1 Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
- 2 Seks wyraźnie mniej mnie interesuje
- 3 Zupełnie straciłem zainteresowanie sprawami seksu

Data: _____

WYNIK: _____

(w celu uzyskania wyniku należy zsumować cyfry stojące przy zaznaczonych przez nas stwierdzeniach)

INTERPRETACJA WYNIKÓW

<p>0 - 11 pkt</p>	<p>Brak depresji</p>	<p>Możesz doświadczać chwilowego obniżenia nastroju, jednak najpewniej nie jest to depresja. Jeśli nieprzyjemne objawy będą się utrzymywać, możesz powtórzyć test po 14 dniach i porównać wyniki.</p> <p>Ważne! Jeżeli w pytaniu 9 zaznaczyłeś/łaś, że masz myśli samobójcze, mimo wszystko skontaktuj się z lekarzem psychiatrą. W sytuacji zagrożenia życia zadzwoń na numer ratunkowy (tel. 112)</p>
<p>12 - 19 pkt</p>	<p>Możliwość łagodnej depresji</p>	<p>Możliwe, że doświadczasz lekkiej depresji. Aby to potwierdzić lub wykluczyć udaj się do psychologa lub psychiatry. Łagodne objawy depresji dobrze odpowiadają na psychoterapię.</p> <p>Ważne! Jeżeli w pytaniu 9 zaznaczyłeś/łaś, że masz myśli samobójcze, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem psychiatrą. W sytuacji zagrożenia życia zadzwoń na numer ratunkowy (tel. 112)</p>
<p>20 - 25 pkt</p>	<p>Umiarkowane nasilenie objawów depresyjnych</p>	<p>Najprawdopodobniej cierpisz na depresję o umiarkowanym nasileniu. Nie zwlekaj z udaniem się do lekarza psychiatry (jeśli czas oczekiwania na wizytę jest długi udaj się do lekarza rodzinnego lub psychologa). Szybkie zapewnienie Ci profesjonalnego wsparcia może zatrzymać rozwój choroby. Psychoterapia jest leczeniem pierwszego wyboru, jednak czasami konieczne może być włączenie również leczenia farmakologicznego. O tym, jakie leczenie w Twoim przypadku jest wskazane, dowiesz się po rozmowie z lekarzem psychiatrą.</p> <p>Ważne! Jeżeli w pytaniu 9 zaznaczyłeś/łaś, że masz myśli samobójcze, niezwłocznie (tego samego dnia) skontaktuj się z lekarzem psychiatrą. W sytuacji zagrożenia życia zadzwoń na numer ratunkowy (tel. 112)</p>
<p>26 pkt i powyżej</p>	<p>Ciężka depresja</p>	<p>Wiele wskazuje, że cierpisz na ciężką depresję. Jak najszybciej udaj się do lekarza psychiatry (jeśli jest długi czas oczekiwania na wizytę, udaj się do lekarza rodzinnego lub psychologa). Leczenie ciężkiej depresji polega na połączeniu psychoterapii oraz leczenia farmakologicznego. W sytuacji zagrożenia życia może być konieczne leczenie szpitalne.</p> <p>Ważne! Jeśli masz myśli samobójcze udaj się niezwłocznie (tego samego dnia) po pomoc do specjalisty, a w sytuacji zagrożenia życia zadzwoń na numer ratunkowy (tel. 112)</p>