

BD1

Test Becka - sprawdź, czy masz depresję

Poniższy test, czyli skala depresji Becka powstał w 1961 roku. Służy do samodzielnej oceny obecności i nasilenia objawów depresji. Jego wynik jest pewną wskazówką, nie zastąpi natomiast wizyty u lekarza.

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 przyszlnością
- 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 Sądę, że nie popełniłem/-am większych zaniedbań
- 1 Sądę, 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 czuje 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 Sądę, że nie zasługuję na karę
- 1 Sądę, 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

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