

Katedra i Klinika Psychiatryczna
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
Poradnia Zaburzeń Snu
00-665 Warszawa, ul. Nowowiejska 27, tel. 22 825-12-36

Skala depresji Becka - wypełnia pacjent

Imię i nazwisko

Wiek Płeć Data badania

Ocena dotyczy:

- a) ostatniej doby
- b) minionego tygodnia
- c) minionego miesiąca

W każdym punkcie należy zakreślić tylko jedną odpowiedź.

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 zbyt 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.
- 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.

E

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

F

0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.
1. Sądzę, że zasługuję na karę.
2. Spodziewam się ukarania.
3. Wiem, że jestem karany (ukarany).

G

0. Jestem z siebie zadowolony.
1. 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 złe, które istnieje.

I

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.

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. Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej.
1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.
2. Mam duże 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 godziny 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 seksu.
2. Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują.
3. Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksu.

SUMA PUNKTÓW: