

SKALA DEPRESJI BECKA (BDI)

| Pytania pomocnicze: | | | Pkt. | Odpowiedź: ✓ |
|---------------------|---|---|------|--------------|
| A | 0 | Nie jestem smutny ani przygnębiony. | 0 | |
| | 1 | Odczuwam często smutek i przygnębienie. | 1 | |
| | 2 | Przeżywam stale smutek i przygnębienie, nie mogę uwolnić się od tych przeżyć. | 2 | |
| | 3 | Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania. | 3 | |
| B | 0 | Nie przejmuję się zbytnio przyszłością. | 0 | |
| | 1 | Często martwię się o przyszłość. | 1 | |
| | 2 | Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka. | 2 | |
| | 3 | Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni. | 3 | |
| C | 0 | Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań. | 0 | |
| | 1 | Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni. | 1 | |
| | 2 | Kiedy spoglądam na to co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań. | 2 | |
| | 3 | Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle. | 3 | |
| D | 0 | To co robię sprawia mi przyjemność. | 0 | |
| | 1 | Nie cieszy mnie to co robię. | 1 | |
| | 2 | Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia. | 2 | |
| | 3 | Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży. | 3 | |
| E | 0 | Nie czuję się winny ani wobec siebie ani wobec innych. | 0 | |
| | 1 | Dość często miewam wyrzuty sumienia. | 1 | |
| | 2 | Czuję często, że zawiniłem. | 2 | |
| | 3 | Stale czuję się winnym. | 3 | |
| F | 0 | Sądzę, że nie zasługuję na karę. | 0 | |
| | 1 | Sądzę, że zasługuję na karę. | 1 | |
| | 2 | Spodziewam się ukarania. | 2 | |
| | 3 | Wiem, że jestem karany (lub ukarany.) | 3 | |
| G | 0 | Jestem z siebie zadowolony. | 0 | |
| | 1 | Nie jestem z siebie zadowolony. | 1 | |
| | 2 | Czuję do siebie niechęć. | 2 | |
| | 3 | Nienawidzę siebie. | 3 | |
| H | 0 | Nie czuję się gorszy od innych ludzi. | 0 | |
| | 1 | Zarzucał sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy. | 1 | |
| | 2 | Stale potępiał siebie za popełnione błędy. | 2 | |
| | 3 | Winięł siebie za wszystko złe, które istnieje. | 3 | |
| I | 0 | Nie myślę o odebraniu sobie życia. | 0 | |
| | 1 | Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym tego dokonać. | 1 | |
| | 2 | Pragnę odebrać sobie życie. | 2 | |
| | 3 | Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność. | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| J | 0 | Nie płaczę częściej niż zwykle. | 0 |
| | 1 | Płaczę częściej niż dawniej. | 1 |
| | 2 | Ciągle chce mi się płakać. | 2 |
| | 3 | Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie. | 3 |
| K | 0 | Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej. | 0 |
| | 1 | Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej. | 1 |
| | 2 | Jestem stale rozdrażniony. | 2 |
| | 3 | Wszystko to, co dawniej mnie denerwowało, teraz nic mnie nie obchodzi. | 3 |
| L | 0 | Ludzie interesują mnie jak dawniej. | 0 |
| | 1 | Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej. | 1 |
| | 2 | Utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi. | 2 |
| | 3 | Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi. | 3 |
| M | 0 | Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej. | 0 |
| | 1 | Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji. | 1 |
| | 2 | Mam duże trudności z podjęciem decyzji. | 2 |
| | 3 | Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji. | 3 |
| N | 0 | Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej. | 0 |
| | 1 | Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie. | 1 |
| | 2 | Czuję, że wyglądam coraz gorzej. | 2 |
| | 3 | Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco. | 3 |
| O | 0 | Mogę pracować jak dawniej. | 0 |
| | 1 | Z trudem rozpoczynam każdą czynność. | 1 |
| | 2 | Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do robienia czegokolwiek. | 2 |
| | 3 | Nie jestem w stanie nic robić. | 3 |
| P | 0 | Sypiam dobrze, jak zwykle. | 0 |
| | 1 | Sypiam gorzej niż dawniej. | 1 |
| | 2 | Rano budzę się 1-2 godziny wcześniej i trudno mi jest ponownie usnąć. | 2 |
| | 3 | Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie usnąć. | 3 |
| Q | 0 | Nie męczę się bardziej niż dawniej. | 0 |
| | 1 | Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio. | 1 |
| | 2 | Męczę się wszystkim co robię. | 2 |
| | 3 | Jestem zbyt zmęczony aby cokolwiek robić. | 3 |
| R | 0 | Mam apetyt nie gorszy niż dawniej. | 0 |
| | 1 | Mam trochę gorszy apetyt. | 1 |
| | 2 | Apetyt mam wyraźnie gorszy. | 2 |
| | 3 | Nie mam w ogóle apetytu. | 3 |
| S | 0 | Nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca). | 0 |
| | 1 | Straciłem na wadze więcej niż 2 kg. | 1 |
| | 2 | Straciłem na wadze więcej niż 4 kg. | 2 |
| | 3 | Straciłem na wadze więcej niż 6 kg. | 3 |
| T | 0 | Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze. | 0 |
| | 1 | Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle. | 1 |
| | 2 | Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę. | 2 |
| | 3 | Bardzo martwię się o swoje zdrowie, nie mogę o niczym innym myśleć. | 3 |
| U | 0 | Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom. | 0 |
| | 1 | Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu). | 1 |
| | 2 | Problemy płciowe wyraźnie mnie nie interesują. | 2 |
| | 3 | Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksualnymi. | 3 |