

**Skala Depresji Becka** - test do samodzielnego wypełnienia, jego wynik nie stanowi jeszcze o diagnozie, ale może być wskazaniem do konsultacji psychiatrycznej lub psychologicznej

- 0 – nie jestem smutny ani przygnębiony.
- 1 – odczuwam często smutek i 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.

- 0 – nie przejmuję się zbytnio przyszłością.
- 1 – często martwię się o przeszłość.
- 2 – obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.
- 3 – czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

- 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.

- 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 i wszystko mnie nuży.

- 0 – nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych.
- 1 – dość często miewam wyrzuty sumienia.
- 2 – często czuję, że zawiniłem.
- 3 – stale czuję się winnym.

- 0 – sądzę, że nie zasługuję na karę.
- 1 – sądzę, że zasługuję na karę.
- 2 – spodziewam się ukarania.
- 3 – wiem, że jestem karany (lub ukarany).

- 0 – jestem z siebie zadowolony.
- 1 – nie jestem z siebie zadowolony.
- 2 – czuję do siebie niechęć.
- 3 – nienawidzę siebie.

- 0 – nie czuję się gorszy od innych.
- 1 – zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy.
- 2 – stale potępiam siebie za popełnione błędy.
- 3 – winię siebie za wszystko zło, które istnieje.

- 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.

- 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.

- 0 – nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.
- 1 – jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej.
- 2 – jestem stale nerwowy i rozdrażniony.
- 3 – wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne.

- 0 – ludzie interesują mnie jak dawniej.
- 1 – interesuje się ludźmi mniej niż dawniej.
- 2 – utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.
- 3 – utraciłem wszelkie zainteresowania innymi ludźmi.

- 0 – decyzje 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.

- 0 – sędzę, 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.

- 0 – mogę pracować tak jak dawniej.
- 1 – z trudem rozpoczynam każdą czynność.
- 2 – z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek.
- 3 – nie jestem w stanie nic robić.

- 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.

- 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.

- 0 – mam apetyt nie gorszy niż dawniej.
- 1 – mam trochę gorszy apetyt.
- 2 – apetyt mam wyraźnie gorszy.
- 3 – nie mam w ogóle apetytu.

- 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.
- (jeśli się odchudzasz specjalnie, to się nie liczy)

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

- 0 – moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.
- 1 – jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
- 2 – problemy płciowe wyraźnie mnie interesują.
- 3 – utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksualnymi.

- 0 do 11 punktów – brak depresji
- 12 do 19 punktów – łagodna depresja
- 20 do 25 punktów – średnia depresja
- 26 i więcej – ciężka depresja