

Beck-féle depresszió kérdőív (21 kérdéses)

Név:

Életkor:

Dátum:

A kérdőív csoportosított állításokat tartalmaz. Kérem, gondosan olvasson át minden egyes állításcsoportot! Válassza ki a csoport állításai közül azt az egyet, amely a legjobban leírja az Ön érzését az **elmúlt héttől egészen a mai napig**. Karikázza be vagy írja le a kiválasztott állítás számjelét. Ha az adott csoportból több állítást is választana, akkor valamennyit karikázza be. Kérem, olvassa el valamennyi állítást az adott csoporton belül, mielőtt választ.

1. 0./ Nem vagyok szomorú
 - 1./ Szomorú vagy nyomott vagyok
 - 2./ Mindig szomorú vagyok és nem tudok kikeveredni belőle
 - 3./ Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább

2. 0./ Nem félek különösebben a jövőt illetően
 - 1./ Félek a jövőtől
 - 2./ Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől
 - 3./ Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog javulni

3. 0./ Nem érzem, hogy kudarcot vallottam
 - 1./ Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat
 - 2./ Visszatekintve életemre kudarcok sorát látom
 - 3./ Úgy érzem, mint ember teljesen kudarcot vallottam

4. 0./ A dolgaim ugyanolyan meglepéssel töltenek el, mint máskor
 - 1./ A dolgaimmal nem vagyok úgy meglepődve, mint máskor
 - 2./ Valójában többé semmi sem okoz elégedettséget nekem
 - 3./ Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok

5. 0./ Nem hibáztatom magam különösebben
 - 1./ Gyakran hibáztatom magam
 - 2./ Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt
 - 3./ Állandóan hibáztatom magam

6. 0./ Nem érzem magam különösebben hibásnak
 - 1./ Úgy érzem, lehet, hogy rászolgáltam valami büntetésre
 - 2./ Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre
 - 3./ Azt akarom, hogy megbüntessenek

7. 0./ Nem csalódtam magamban
 - 1./ Csalódtam magamban
 - 2./ Nem szeretem magam
 3. Gyűlölöm magam

8. 0./ Nem érzem, hogy rosszabb lennék, mint bárki más
 - 1./ Gyengeségeim és hibáim miatt nagyon bírálom magam
 - 2./ Mindig vádolólok magam a hibáim miatt
 - 3./ Minden rosszért, ami bekövetkezett, vádolólok magam

9. 0./ Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellen tegyek valamit
 - 1./ Van öngyilkossági gondolatom, de nem tudnám megtenni
 - 2./ Szeretném megölni magam
 - 3./ Megölném magam, ha tudnám

10. 0./ Nem sírok többet, mint szoktam
 - 1./ Mostanában többet sírok, mint szoktam
 - 2./ Mostanában mindig sírok
 - 3./ Valaha tudtam sírni, most még ha akarnék sem tudok

11. 0./ Nem vagyok ingerlékenyebb, mint máskor
 - 1./ Könnyebben leszek ingerült vagy haragos, mint korábban
 - 2./ Mostanában állandóan ingerült vagyok
 - 3./ Már nem izgatnak fel olyan dolgok, amik korábban ingerültté tettek

12. 0./ Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent
 - 1./ Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt
 - 2./ Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem
 - 3./ Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt

13. 0./ Éppen olyan jól döntök, mint korábban
 - 1./ Mostanában elhalasztom a döntéseimet
 - 2./ A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök
 - 3./ Semmiben nem tudok dönteni többé

14. 0./ Nem érzem, hogy rosszabbul nézek ki, mint azelőtt
 - 1./ Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom
 - 2./ Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam és kevésbé vagyok vonzó
 - 3./ Azt hiszem, hogy csúnya vagyok

15. 0./ Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor
 - 1./ Külön erőfeszítésbe kerül, hogy valami munkába belefogjak
 - 2./ Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is
 - 3./ Semmi munkát nem vagyok képes ellátni

16. 0./ Ugyanolyan jól tudok aludni, mint általában
 - 1./ Nem alszom olyan jól, mint azelőtt
 - 2./ A szokottnál 2-3 órával korábban ébredek és nehezen tudok újra elaludni
 - 3./ Több órával korábban ébredek, mint szoktam és nem tudok újra elaludni

17. 0./ Nem fáradok el jobban, mint azelőtt
 - 1./ Hamarabb elfáradok, mint azelőtt
 - 2./ Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok
 - 3./ Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak

18. 0./ Az étvágyam nem rosszabb, ill. jobb, mint korábban

- 1./ Romlott az étvágyam
- 2./ Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb
- 3./ Egyáltalán nincs étvágyam

19. 0./ Semmivel sem vesztettem többet a súlyomból, mint máskor

- 1./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 2 kg
- 2./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 5 kg
- 3./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 8 kg

Kevesebb evéssel tudatosan igyekszem lefogyni. IGEN NEM
Testsúly:..... Testmagasság:.....

20. 0./ Nem foglalkozom többet egészségi állapotommal, mint azelőtt

- 1./ Aggódok olyan testi problémák miatt, mint fájdalmak, vagy gyomorpanasz
- 2./ Nagyon aggódok testi panaszaim miatt és nehéz másra is gondolnom
- 3./ Annyira aggódok a testi panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni

21. 0./ Nem vettem észre lényeges változást szexuális érdeklődésemben

- 1./ A szokottnál kevésbé érdeklődöm a sex iránt
- 2./ Mostanában jóval kevésbé érdeklődöm a sex iránt
- 3./ Teljesen elvesztettem a sex iránti érdeklődésemet

Összpontszám: a bejelölt válaszok előtti számok összegzése

Kiértékelés:

Javaslat

0-9 pont normális hangulati állapot

Élvezze az életet!

10-18 pont enyhe depresszió

Konzultáljon klinikai
szakpszichológussal
vagy pszichiáterrel!

19-25 pont középsúlyos depresszió

Keresse fel a szakembereket!

25 pont felett súlyos depresszió feltételezhető

Feltétlenül forduljon szakemberhez!

FIGYELEM!

A kérdőív önmagában nem alkalmas diagnózis felállítására!