

## Test na depresję wg skali depresji Becka

Skala depresji Becka, to skala samooceny, która powstała w 1961 roku i służy do samodzielnej oceny obecności i nasilenia objawów depresji.

Wynik testu nie zastępuje wizyty u lekarza.

Instrukcja: zaznacz odpowiedzi najbardziej zgodną z Twoim aktualnym stanem.

### 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 przyszłością
- 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. Sądzę, że nie popełniłem/-am większych zaniedbań
- 1. Sądzę, 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. Sądzę, że nie zasługuję na karę
1. Sądzę, 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. Zrzucam sobie, że jestem nieudolny/-a i popełniam błędy
2. Stale potępiam się za popełnione błędy
3. Winię siebie za wszystko zło, które istnieje

## Pytanie nr 9

0. Nie myślę o odebraniu sobie życia
1. Myślę o samobójstwie, ale nie mógłbym/nie mogłabym tego dokonać
2. Pragnę odebrać sobie życie
3. Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność

## Pytanie nr 10

0. Nie płaczę częściej niż zwykle
1. Płaczę częściej niż dawniej
2. Ciągłe chce mi się płakać
3. Chciałbym/chciałabym płakać, ale nie jestem w stanie

## Pytanie nr 11

0. Nie jestem bardziej podenerwowany/-a niż dawniej
1. Jestem bardziej nerwowy/-a i przykry/-a niż dawniej
2. Jestem stale zdenerwowany/-a lub rozdrażniony/-a
3. Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

## Pytanie nr 12

0. Ludzie interesują mnie jak dawniej
1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej
2. Utraciłam większość zainteresowań innymi ludźmi
3. Utraciłam wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

## Pytanie nr 13

0. Decyzje podejmuję tak łatwo jak dawniej
1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji
2. Mam duże trudności z podjęciem decyzji
3. Nie jestem w stanie podjąć żadnych decyzji

## Pytanie nr 14

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 zrobić

## Pytanie nr 15

0. Sypiam dobrze, jak zwykle
1. Sypiam gorzej niż dawniej
2. Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno mi zasnąć
3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć

## Pytanie nr 16

0. Nie męczę się bardziej niż dawniej
1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio
2. Męczę się wszystkim, co robię
3. Jestem zbyt zmęczony/-a, aby cokolwiek robić

## 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

## WYNIKI TESTU NA DEPRESJĘ

Zsumuj zakreślone punkty. Jeśli masz:

### Od 0 do 11 - brak depresji

Nie ma powodu do niepokoju. Pogorszenie nastroju wywołane jest najprawdopodobniej zwyczajną chandrą lub aktualnym, najczęściej przykrym zdarzeniem. Jeśli przykre objawy będą utrzymywać się nadal, wykonaj ten test po 7 dniach i porównaj wyniki czy następuje pogorszenie czy poprawa.

### Od 12 do 19 - depresja łagodna

To wynik sugerujący potrzebę udania się do psychologa lub psychoterapeuty w celu dalszej diagnostyki. Łagodne objawy depresyjne leczone są psychoterapią, bez konieczności włączania farmakoterapii, a psycholog lub psychoterapeuta, w razie konieczności, skieruje Cię do lekarza psychiatry. Współczesna medycyna leczy depresję łagodną przede wszystkim psychoterapią.

### Od 20 do 25 - depresja umiarkowana

Podejmij szybkie działania i skontaktuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą. W leczeniu depresji umiarkowanej jako najbardziej skuteczną uważa się metodę łączenia farmakoterapii z psychoterapią.

### Od 26 do 63 - depresja ciężka

Konieczne udaj się do lekarza psychiatry. To niebezpieczny stan dla zdrowia i życia, zwłaszcza gdy pojawiają się myśli samobójcze.

Psychoterapia jest bardziej intensywna. Czasami konieczne jest leczenie szpitalne, aby nie dopuścić do zagrożenia życia.

---

Test na podstawie publikacji polskiej adaptacji Skali Depresji Becka:  
Parnowski T., Jernajczyk W. (1977) Inwentarz Depresji Becka w ocenie nastroju osób zdrowych i chorych na choroby afektywne (ocena pilotażowa), *Psychiatria Polska*, 11, str. 417-425; Rybakowski J, Pużyński S, Wciórka J. *Psychiatria: Podstawy Psychiatrii*, t. 1;4:456-57

(Reference – Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J (1961), An inventory for measuring depression, *Archives of General Psychiatry*, 4: 53-63)

### Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

Decydując się na wybór medytacji prowadzonej weź pod uwagę CEL, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwiązać określone cechy lub właściwości. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz Umysł ma olbrzymi wpływ na...

[Czytaj więcej »](#)





