

Inwentarz Depresji Becka

1. Smutek i przygnębienie

- 0 Nie jestem smutny ani przygnębiony
- 1 Często odczuwam smutek i przygnębienie
- 2 Przeżywam stale smutek, nie mogę się od niego uwolnić
- 3 Jestem stale smutny i nieszczęśliwy, jest to nie do wytrzymania

2. Martwienie się o przyszłość

- 0 Nie przejmuję się zbyt swoją przyszłością
- 1 Często martwię się o swoją przyszłość
- 2 Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka
- 3 Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni

3. Zaniedbywanie obowiązków

- 0 Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań
- 1 Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni
- 2 Kiedy zastanawiam się nad sobą, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań
- 3 Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle

4. Odczuwanie przyjemności

- 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

5. Poczucie winy

- 0 Nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych
- 1 Dostyc często mam wyrzuty sumienia
- 2 Bardzo często czuję, że zawiniłem
- 3 Stale mam poczucie winy

6. Zasługiwanie na karę

- 0 Sądzę, że nie zasługuję na karę
- 1 Sądzę, że zasługuję na karę
- 2 Spodziewam się ukarania
- 3 Wiem, że jestem karany

7. Zadowolenie z siebie

- 0 Jestem z siebie zadowolony
- 1 Nie jestem z siebie zadowolony
- 2 Czuję do siebie niechęć
- 3 Nienawidzę siebie

8. Poczucie bycia gorszym od innych

- 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

9. Myśli samobójcze i pragnienie śmierci

- 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

10. Płacliwość

- 0 Nie płaczę częściej niż zwykle
- 1 Płaczę częściej niż dawniej
- 2 Ciągłe chce mi się płakać
- 3 Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie

11. Rozdrażnienie i nerwowość

- 0 Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej
- 1 Jestem bardziej nerwowy niż dawniej

2 Stale jestem zdenerwowany lub rozdrażniony
3 Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne
12. Utrata zainteresowań kontaktami społecznymi
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
13. Trudności w podejmowaniu decyzji
0 Decyzję 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
14. Poczucie bycia atrakcyjnym
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
15. Trudność z wykonywaniem różnych prac i zadań
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
16. Kłopoty ze snem
0 Sypiam dobrze, jak zwykle
1 Sypiam gorzej niż dawniej
2 Rano budzę się 1-2 godzin za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć
3 Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć
17. Męczliwość
0 Nie męczę się bardziej niż dawniej
1 Męczę się znacznie łatwiej niż kiedyś
2 Męczę się wszystkim co robię
3 Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić
18. Zmiany w apetycie
0 Mam apetyt nie gorszy niż dawniej
1 Mam trochę gorszy apetyt
2 Apetyt mam wyraźnie gorszy
3 Nie mam w ogóle apetytu
19. W ciągu ostatniego miesiąca nie stosowałem diety, aby schudnąć, lecz straciłem na wadze:
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
20. Martwienie się stanem swojego zdrowia
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
21. Kłopoty z potencją
0 Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom
1 Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
2 Seks wyraźnie mniej mnie interesuje
3 Zupełnie straciłem zainteresowanie sprawami seksu