

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.

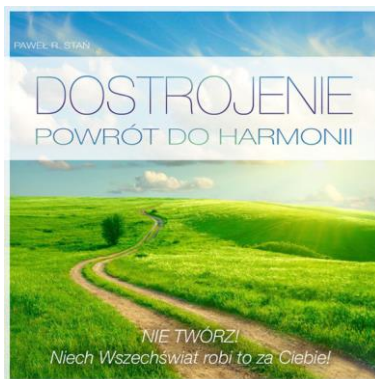
Psychoterapia jest bardziej intensywna. Czasami konieczne jest leczenie szpitalne, aby nie dopuścić do zagrożenia życia.

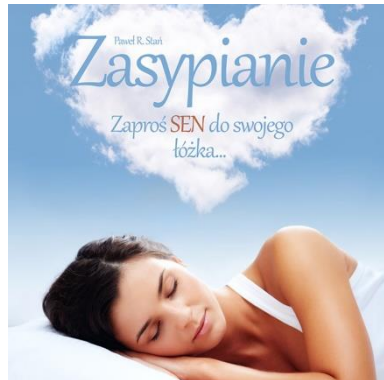
Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

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

[Czytaj więcej »](#)







JAK SIĘGNAĆ PAMIĘCIA I ODNALEŹĆ PRZYCZYNY W POPRZEDNIM ŻYCIU

Dlaczego przysługam takim ludziom i uczyniam?

Dlaczego przysługam takim ludziom i uczyniam?

Dlaczego przysługam takim ludziom i uczyniam?

Dlaczego przysługam takim ludziom i uczyniam?

regresja hipnotyczna

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

regresja hipnotyczna

do poprzedniego życia

ZDROWIE

regresja hipnotyczna

do poprzedniego życia

PIENIĄDZE I PRACA

-47% OFF