

### Beck depresszió kérdőív

A kérdőív csoportosított állításokat tartalmaz. Gondosan olvassa végig a csoporton belüli mind a négy állítást és válassza ki azt az egyet közülük, amely a legjobban leírja érzéseit az elmúlt héttől a mai napig. Jegyezze fel a kiválasztott állítás számjelét, és ha végigment mind a 13 csoporton, adja össze a feljegyzett számokat.

**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 sorozatát látom.
- 3 - Úgy érzem, mint ember, teljesen kudarcot vallottam.

**4)**

- 0 - A dolgok ugyanolyan meglelégedéssel töltenek el, mint máskor.
- 1 - A dolgokkal nem vagyok úgy meglelégedve, mint máskor.
- 2 - Valójában többé semmi sem okoz meglelégedettséget nekem.
- 3 - Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.

**5)**

- 0 - Nem hibáztatom különösebben magam.
- 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 - Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellentegyek valamit.
- 1 - Van öngyilkossággal kapcsolatos gondolatom, de nem tudom megtenni.
- 2 - Szeretném megölni magam.
- 3 - Megölném magam, ha tudnám.

8)

- 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.

9)

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

10)

- 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 csúnya vagyok.

11)

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

12)

- 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.

13)

- 0 - Az étvágyam nem rosszabb, mint azelőtt.
- 1 - Az étvágyam nem olyan jó, mint azelőtt.
- 2 - Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb.
- 3 - Egyáltalán nincs étvágyam.

**Pontszámok összesen:** \_\_\_\_\_

A Beck depresszió kérdőív ponthatárai:

**7 alatti** összpontszám: normális hangulati állapot.

**7 - 12 között:** enyhe depresszió (Konzultáljon pszichiáterrel!)

**12 - 17 között:** közepes depresszió (Feltétlen orvosi vizsgálat szükséges!)

**17 fölötti** összpontszám: Súlyos depresszió (Feltétlen orvosi vizsgálat szükséges!)

**www.DunakanyarPraxiskozosseg.hu**