

Skala depresji Becka

Poniższy test przeznaczony jest do samodzielnego wypełnienia przez osobę, która podejrzewa, że może cierpieć z powodu depresji wywołanej alienacją rodzicielską.

Jego wypełnienie może zalecić też psycholog lub terapeuta, jako element wstępnej diagnostyki.

Należy pamiętać, że wynik testu jest jedynie podpowiedzią, wskazówką, a nie definitywną diagnozą.

Wybierając odpowiedź należy postarać się ocenić swój stan w ciągu ostatnich 30 dni.

Wyniki prosimy przysyłać do Fundacji Obrony Praw Dziecka w ramach realizowanego projektu przeciwdziałania depresji u ofiar alienacji rodzicielskiej.

Pytanie 1

- Nie jestem smutny/-a ani przygnębiony/-a
- Odczuwam często smutek, przygnębienie
- Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę się uwolnić od tych przeżyć
- Jestem stale tak smutny/-a i nieszczęśliwy/-a, że jest to nie do wytrzymania

Pytanie 2

- Nie przejmuję się zbytnio przyszłością
- Często martwię się o przyszłość
- Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka
- Czuję, że przyszłość będzie beznadziejna i nic tego nie zmieni

Pytanie 3



- Sądzę, że nie popełniłem/-am większych zaniedbań
- Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni
- Kiedy spoglądam na to, co robiłem/-am, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań
- Jestem zupełnie niewydolny/-a i wszystko robię źle

Pytanie 4

- To, co robię, sprawia mi przyjemność
- Nie cieszy mnie to, co robię
- Nic mi nie daje teraz prawdziwego zadowolenia
- Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności, wszystko mnie nuży

Pytanie 5

- Nie czuje się winny/-a wobec siebie ani wobec innych
- Dość często miewam wyrzuty sumienia
- Często czuję, że zawiniłem/-am
- Stale czuję się winny/-a

Pytanie 6

- Sądzę, że nie zasługuję na karę
- Sądzę, że zasługuję na karę
- Spodziewam się ukarania
- Wiem, że jestem karany/-a



Pytanie 7

- Jestem z siebie zadowolony/-a
- Nie jestem z siebie zadowolony/-a
- Czuję do siebie niechęć
- Nienawidzę siebie

Pytanie 8

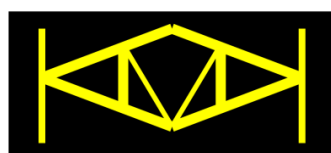
- Nie czuję się gorszy/-a od innych ludzi
- Zarzucam sobie, że jestem nieudolny/-a i popełniam błędy
- Stale potępiam się za popełnione błędy
- Winię siebie za wszystko zło, które istnieje

Pytanie 9

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

Pytanie 10

- Nie płaczę częściej niż zwykle
- Płaczę częściej niż dawniej



- Ciągłe chce mi się płakać
- Chciałbym/chciałabym płakać, ale nie jestem w stanie

Pytanie 11

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

Pytanie 12

- Ludzie interesują mnie jak dawniej
- Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej
- Utraciłam większość zainteresowań innymi ludźmi
- Utraciłam wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

Pytanie 13

- Decyzje podejmuję tak łatwo jak dawniej
- Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji
- Mam duże trudności z podjęciem decyzji
- Nie jestem w stanie podjąć żadnych decyzji

Pytanie 14



- Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej
- Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie
- Czuję, że wyglądam coraz gorzej
- Jestem przekonany/-a, że wyglądam okropnie i odpychająco

Pytanie 15

- Mogę pracować jak dawniej
- Z trudem rozpoczynam każdą czynność
- Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek
- Nie jestem w stanie nic zrobić

Pytanie 16

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

Pytanie 17

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



Pytanie 18

- Mam apetyt nie gorszy niż dawniej
- Mam trochę gorszy apetyt
- Apetyt mam wyraźnie gorszy
- Nie mam w ogóle apetytu

Pytanie 19

- Nie tracę na wadze ciała (w ostatnim miesiącu)
- Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 2 kg
- Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 4 kg
- Straciłem/-am na wadze ciała nie więcej niż 6 kg

Pytanie 20

- Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze
- Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle
- Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę
- Tak bardzo się martwię o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć

Pytanie 21

- Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom
- Jestem mniej zainteresowany/-a sprawami płci (seksu)



- Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują
- Utraciłem/-am wszelkie zainteresowanie sprawami seksu



Fundacja Obrony Praw Dziecka
KAMAKA

