

BECKŮV DEPRESIVNÍ INVENTÁŘ

21-položkový dotazník, určení ke zjištění míry deprese.

Pacient zakroužkuje v každé položce (A až U) číslo, které nejvíce odpovídá jeho současným pocitům, myšlenkám, stavu apod.

Je možno vyplňovat pravidelně (např. dvakrát týdně), aby bylo možno sledovat depresi.

HODNOCENÍ:

0 - 10 normální nálada

10 - 20 mírná deprese

20 - 40 střední deprese

40 - 60 silná deprese

U pacientů, kteří mají skóre vyšší než 40, je nepravděpodobné, že bude účinná pouze kognitivní terapie.

OTAZNÍK DEPRESIVNÍCH PŘÍZNAKŮ

INSTRUKCE

Prosím, zakroužkujte v každé položce od A do U odpověď, která nejvíce odpovídá vašemu současnému stavu.

- | | | |
|---|----|---|
| A | 0 | Nejsem smutný nebo nešťastný. |
| | 1 | Jsem smutný. |
| | 2a | Jsem stále smutný a nemohu se toho zbavit. |
| | 2b | Jsem velmi smutný a nešťastný a trápí mě to. |
| | 3 | Jsem tak smutný nebo nešťastný, že se to nedá vydržet. |
| B | 0 | Svoji budoucnost nevidím pesimisticky. |
| | 1 | Má budoucnost se mi nezdá příliš nadějná. |
| | 2a | Mám pocit, že se nemám na co těšit. |
| | 2b | Mám pocit, že se svých potíží nikdy nezbavím. |
| | 3 | Mám pocit, že má budoucnost je zcela beznadějná a není naděje na zlepšení. |
| C | 0 | Nemám pocit, že jsem v životě selhal. |
| | 1 | Mám pocit, že jsem selhal více než je běžný průměr. |
| | 2a | Mám pocit, že jsem v životě dokázal jen velmi málo smysluplného či cenného. |
| | 2b | Když se zamyslím nad svým životem, je to jen řada neúspěchů. |
| | 3 | Mám pocit, že jako člověk/rodič/manžel atd. jsem zcela selhal. |
| D | 0 | Nejsem nijak zvlášť nespokojen. |
| | 1a | Většinu času se nudím. |
| | 1b | Věci mě nebaví tak jako dřív. |
| | 2 | Z ničeho už nemám žádné potěšení. |
| | 3 | Cítím nespokojenost úplně se vším. |
| E | 0 | Nemám žádné zvláštní pocity viny. |
| | 1 | Dosti často se cítím špatný a bezcenný. |
| | 2a | Mám značné pocity viny. |
| | 2b | Prakticky stále se teď cítím špatný a bezcenný. |
| | 3 | Mám pocit, že jsem úplně špatný a bezcenný. |

- F 0 Nemám pocit, že bych byl za něco trestán.
1 Mám pocit, že by se mi mohlo přihodit něco špatného.
2 Mám pocit, že jsem trestán nebo že budu potrestán.
3a Mám pocit, že si zasloužím být potrestán.
3b Přeji si, abych byl potrestán.
- G 0 Nejsem se sebou nespokojený.
1a Jsem se sebou nespokojený.
1b Nemám se rád.
2 Jsem sám sebou znechucený.
3 Nenávidím sám sebe.
- H 0 Nemám pocit, že bych byl horší než někdo druhý.
1 Ke svým slabinám a chybám jsem velmi kritický.
2a Dávám si vinu za všechno špatné, co se stane.
2b Mám pocit, že mám řadu závažných chyb.
- I 0 Nikdy mě nenapadne, že bych si měl ublížit.
1 Někdy mě napadne, abych si ublížil, ale neudělal bych to.
2a Raději bych byl mrtev.
2b Mám jasný plán, jak spáchat sebevraždu.
2c Mám pocit, že mé rodině by bylo lépe, kdybych byl mrtev.
3 Zabil bych se, kdybych mohl.
- J 0 Nepláču víc než obvykle.
1 Pláču víc než dřív.
2 Pláču teď pořád, nemůžu to zastavit.
3 Dřív jsem byl schopen plakat, ale teď to nedokážu, i když bych chtěl.
- K 0 Nejsem rozčilen více než obvykle.
1 Rozčílím se nebo otrávím snadněji než dřív.
2 Cítím se stále podrážděný.
3 Nerozčilí mě už ani věci, které mě dříve rozčilovaly.
- L 0 Neztratil jsem zájem o druhé lidi.
1 Mám o lidi menší zájem než jsem mívával dříve.
2 Ztratil jsem takřka úplně zájem o druhé lidi a nedokážu jim projevít žádný cit.
3 Druzí lidé mě vůbec nezajímají a vůbec se o ně nestarám.
- M 0 Jsem schopen se rozhodovat stejně dobře jako obvykle.
1 Jsem méně jistý než dřív a rozhodnutí raději odkládám.
2 Bez pomoci druhých se už vůbec nedokážu rozhodnout.
3 Už se vůbec nedokážu v ničem rozhodnout.
- N 0 Nemám pocit, že bych vypadal hůř než dříve.
1 Dělá mi starosti, že vypadám staře a nepřítaživě.
2 Mám pocit, že se můj vzhled mění neustále k horšímu.
3 Mám pocit, že vypadám ošklivě a odpudivě.
- O 0 Jsem schopen pracovat stejně dobře jako vždycky.
1a Musím se více nutit, když se do něčeho pouštím.
1b Nepracuji tak dobře jako dříve.
2 Musím se velice nutit do jakékoli činnosti.
3 Nejsem vůbec schopen něco dělat.

- P 0 Spím stejně dobře jako obvykle.
1 Budím se ráno více unaven než dříve.
2 Budím se o 1-2 hodiny dříve než obvykle a pak už jen těžko usínám.
3 Každý den se budím velmi brzy a nespím více než 5 hodin.
- Q 0 Necítím se více unaven než obvykle.
1 Unavím se snadněji než dřív.
2 Každá činnost mě velmi unavuje.
3 Jsem tak unaven, že nejsem schopen nic dělat.
- R 0 Mám stejnou chuť k jídlu jako obvykle.
1 Nechutná mi tak dobře jako dřív.
2 Mám teď mnohem menší chuť k jídlu.
3 Nemám vůbec žádnou chuť na jídlo.
- S 0 V poslední době jsem neztratil(a) na váze.
1 Zhubl(a) jsem více než 2 kg.
2 Zhubl(a) jsem více než 4 kg.
3 Zhubl(a) jsem více než 7 kg.
- T 0 Nedělám si se svým zdravím větší starosti než obvykle.
1 Dělají mi starosti různé bolesti, nevolnost, zácpa a jiné nepříjemné tělesné pocity.
2 Moje tělesné pocity mi dělají takové starosti, že jen těžko myslím na něco jiného.
3 Jsem zcela zaujat svými potížemi.
- U 0 V poslední době se můj zájem o sex nezměnil.
1 Mám teď o sex menší zájem než dřív.
2 Můj zájem o sex je teď mnohem menší.
3 Zcela jsem ztratil zájem o sex.

Tel: +420 774 151 438

Tel: +420 720 381 695

Email: info@hnedted.cz | meuro@seznam.cz | www.hnedted.cz

IČO: 27615928

DIČ: CZ27615928

Spis. Zn. oddíl B vložka 11219 vedená u Městského soudu v Praze