

تست افسردگی بک:

از آنجا که افسردگی دارای جلوه های گوناگونی است به آسانی از تشخیص آن غافل می شوند . این اختلال دارای طیف وسیعی از **نشانه ها از قبیل سردرد ، یبوست ، کم شدن اشتها ، کمر درد ، یا فقط خستگی مزمن** است .

بررسی و معاینات مفصل و طولانی ممکن است نتایجی بیار نیاورند و شخص را با افسردگی درمان نایافته اش جواب کنند و حال آنکه درمان سریع افسردگی معمولاً موجب تخفیف نشانه های بدنی و افسردگی حاصل از آن می گردد.

این تست به شما در رسیدن به این مهم کمک می کند .

این آزمون مخصوص افراد **بالای ۱۶ سال** هست.

دستور العمل:

مقیاس به صورت یک پرسشنامه است . در این پرسشنامه چندین گروه سوال وجود دارد و هر سوال بیان کننده حالتی در فرد است . شما باید سوالهای هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید . سپس سوالی را انتخاب کنید که بهتر از همه طرز احساس کنونی شما را بیان می کند یعنی آنچه درست در زمان اجرای تست حس می کنید . اگر در یک گروه چند سوال را وصف حال خود می دانید عدد مقابل هر یک از آنها را در یک دایره کوچک قرار دهید.

a :

3من آنقدر غمگین یا بدبختم که دیگر تحملش را ندارم.

2من همیشه غمگین یا گرفته ام و نمی توانم خود را از این وضع خلاص کنم.

1من غمگین یا گرفته ام.

0من غمگین نیستم.

b :

3من احساس می کنم که به آینده امیدی نیست و اوضاع بهتر نخواهد شد.

2من احساس می کنم که هیچ امیدی به آینده ندارم.

1من نسبت به آینده مایوسم.

0من خیلی نسبت به آینده بدبین یا مایوس نیستم.

c :

3من احساس می کنم که شخصی کاملاً شکست خورده ام (به عنوان پدر ، مادر ، شوهر ، زن)

2من هر چه به گذشته ام می نگرم چیزی جز شکست نمی یابم.

1من احساس می کنم که بیش از یک شخص متوسط در زندگی با شکست مواجه شده ام.

0من خود را مثل یک شخص شکست خورده نمی دانم.

d :

3من از همه چیز ناراضی ام.

2دیگر هیچ چیز من را راضی نمی کند.

1من از چیزهایی که لذت می برم دیگر لذت نمی برم.

0من نارضایتی خاصی ندارم.

e :

3انگار احساس می کنم که بسیار بد یا بی ارزش هستم.

2من احساس می کنم که کاملاً گنهکارم.

1من اغلب اوقات احساس می کنم که بد یا بی ارزشم.

0من احساس گنهکاری به خصوصی ندارم.

f :

3من از خود نفرت دارم.

2من از خود بیزارم.

1من از خود ناامیدم.

0من از خود ناامید نیستم.

g :

3اگر امکان داشت خودم را می کشتم.

2من نقشه های مشخصی برای خودکشی دارم.

1من احساس می کنم که بهتر است بمیرم.

0من به هیچ وجه در فکر آسیب رساندن به خود نیستم.

h :

3من تمام علاقه ام را نسبت به مردم از دست داده ام و هیچ توجهی به آنها ندارم.

2من علاقه ام را تا حد زیادی نسبت به مردم از دست داده ام و فقط اندک احساسی نسبت به آنها دارم.

1من اکنون کمتر از گذشته نسبت به مردم علاقه دارم.

0من علاقه ام را نسبت به مردم از دست نداده ام/

i :

3من دیگر نمی توانم هیچ تصمیمی بگیرم.

2برای من تصمیم گرفتن بسیار مشکل است.

1من سعی می کنم که تصمیم گیری خود را به تاخیر بیندازم.

0من مثل همیشه می توانم به خوبی تصمیم بگیرم.

j :

3من احساس می کنم که زشت یا زننده ام.

2من احساس می کنم که وضع ظاهری من دائماً در تغییر است و باعث می شود که به نظر دیگران جذاب نباشم.

1من از اینکه پیر یا غیر جذاب به نظر برسم نگرانم.

0من احساس نمی کنم که به نظر دیگران بدتر از گذشته باشم.

k :

3من اصلاً نمی توانم کار کنم.

2من برای انجام هر کاری باید خیلی به خود فشار بیاورم.

1برای من شروع یک کار مستلزم کوششی فوق العاده است.

0من نمی توانم مثل گذشته کار کنم.

l :

3من خسته تر از آنم که بتوانم کاری انجام دهم.

2من با انجام هر کاری خسته می شوم.

1من حتی زودتر از سابق خسته می شوم.

0من بیش از حد معمول خسته نمی شوم.

m :

3من دیگر به هیچ وجه اشتها ندارم.

2حالا دیگر اشتهاهای من خیلی بدتر شده است.

- 1 اشتهای من دیگر به خوبی گذشته نیست.
0 اشتهای من بدتر از حد معمول نیست.

تست افسردگی بک

پرسش نامه دکتر جان آرون بک Beck یکی از بهترین معیارهای روان پزشکی برای تعیین سطح افسردگی است. این پرسش نامه را به دقت بخوانید و سوال هایش را یک به یک پاسخ دهید. فقط یادتان باشد که در پرسش نامه دکتر بک Beck هیچ سوالی را نباید بدون پاسخ رها کنید. شروع کنید!

پرسش نامه دکتر بک Beck برای تعیین سطح افسردگی

بند اول

- ۰ من غمگین نیستم.
۱ من غمگینم.
۲ غم از زندگی من دست بر نمی دارد.
۳ دیگر تحمل این زندگی را ندارم.

بند دوم

- ۰ من به آینده خوش بینم.
۱ امیدی به آینده ندارم.
۲ احساس می کنم که آینده خوبی در انتظارم نیست.
۳ هیچ روزنه امیدی در این زندگی نمی بینم.

بند سوم

- ۰ من ناکام نیستم.
۱ من از دیگران ناکامترم.
۲ وقتی به گذشته نگاه می کنم، می بینم زندگی ام سراسر شکست و ناکامی بوده است.
۳ من یک شکست خورده تمام عیارم.

بند چهارم

- ۰ مثل گذشته از زندگی ام رضایت دارم.
۱ مثل گذشته از زندگی لذت نمی برم.
۲ از زندگی ام رضایت واقعی ندارم.
۳ از همه چیز و همه کس ناراضی ام.

بند پنجم

- ۰ احساس گناه و تقصیر نمی کنم.
۱ گاهی اوقات احساس گناه می کنم.
۲ اغلب اوقات احساس گناه و تقصیر دارم.
۳ همیشه احساس گناه و تقصیر در من هست.

بند ششم

- ۰ انتظار مجازات ندارم.
- ۱ احساس می کنم ممکن است مجازات شوم.
- ۲ انتظار مجازات دارم.
- ۳ مطمئنم که مجازات می شوم.

بند هفتم

- ۰ من از خودم رضایت دارم.
- ۱ من از خودم ناراضی ام.
- ۲ از خودم بدم می آید.
- ۳ من از خودم متنفرم.

بند هشتم

- ۰ من بدتر از دیگران نیستم.
- ۱ گاهی از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم.
- ۲ همیشه به خاطر خطاهایم خودم را سرزنش می کنم.
- ۳ برای هر اتفاق و حادثه ای خودم را سرزنش می کنم.

بند نهم

- ۰ هیچ وقت به خودکشی فکر نمی کنم.
- ۱ فکر خودکشی به سرم زده، ولی هیچ وقت اقدام به خودکشی نکرده ام.
- ۲ به فکر خودکشی هستم.
- ۳ اگر بتوانم خودکشی می کنم.

بند دهم

- ۰ بیش از حد معمول گریه نمی کنم.
- ۱ بیشتر از گذشته گریه می کنم.
- ۲ همیشه در حال گریه کردنم.
- ۳ قبلاً زیاد گریه می کردم، اما حالا با آن که دلم می خواهد، نمی توانم گریه کنم.

بند یازدهم

- ۰ کم حوصله تر از گذشته نیستم.
- ۱ از گذشته، کم حوصله ترم.
- ۲ اغلب اوقات کم حوصله ام.
- ۳ همیشه کم حوصله ام.

بند دوازدهم

- ۰ مثل همیشه مردم را دوست دارم.
- ۱ کمتر از گذشته به مردم علاقه مندم.
- ۲ تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام.
- ۳ از همه مردم سیر شده ام و دیگر به هیچ کس علاقه ای ندارم.

بند سیزدهم

- ۰ مثل گذشته تصمیم می گیرم.
- ۱ کمتر از گذشته تصمیم می گیرم.
- ۲ نسبت به گذشته، تصمیم گیری برایم سختتر شده.
- ۳ قدرت تصمیم گیری ام را کاملاً از دست داده ام.

بند چهاردهم

- ۰ جذابیت گذشته را ندارم.
- ۱ نگرانم که جذابیتم را از دست بدهم.
- ۲ احساس می کنم که جذابیتم را روز به روز بیشتر از دست می دهم.
- ۳ من زشت هستم.

بند پانزدهم

- ۰ به خوبی گذشته کار می کنم.
- ۱ به خوبی گذشته کار نمی کنم.
- ۲ برای هر کاری مجبورم به خودم فشار زیادی بیاورم.
- ۳ دستم به هیچ کاری نمی رود.

بند شانزدهم

- ۰ مثل همیشه خوب می خوابم.
- ۱ مثل گذشته خوابم نمی برد.
- ۲ یکیدو ساعت زودتر از معمول از خواب می پریم و دوباره خوابیدن برایم خیلی سخت است.
- ۳ چند ساعت زودتر از معمول از خواب می پریم و بعدش دیگر خوابم نمی برد.

بند هفدهم

- ۰ بیشتر از گذشته خسته نمی شوم.
- ۱ بیشتر از گذشته خسته می شوم.
- ۲ از انجام هر کاری خسته می شوم.
- ۳ از شدت خستگی هیچ کاری نمی توانم بکنم.

بند هجدهم

- ۰ اشتهايم هیچ تغییری نکرده است.
- ۱ اشتهايم به خوبی گذشته نیست.
- ۲ اشتهايم خیلی کم شده.
- ۳ تازگی ها هیچ اشتهايي به غذا ندارم.

بند نوزدهم

- ۰ اخيراً وزن کم نکرده ام.
- ۱ تازگی ها بیش از دو و نیم کیلو وزن کم کرده ام.
- ۲ تازگی ها بیش از پنج کیلو وزن کم کرده ام.
- ۳ تازگی ها بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام.

بند بیستم

۰ بیش از گذشته بیمار نمی شوم.

۱ سردرد و دل درد و یبوست دارد اذیتم می کند.

۲ به شدت نگران سلامتی خودم هستم.

۳ آن قدر نگران سلامتی ام هستم که دست و دلم به هیچ کاری نمی رود.

بند بیست و یکم

۰ میل جنسی ام هیچ تغییری نکرده است.

۱ میل جنسی ام تازگی ها کمتر شده است.

۲ میل جنسی ام تازگی ها خیلی کم شده است.

۳ اصلا هیچ میل جنسی در من باقی نمانده است.

تفسیر پرسش نامه دکتر بک Beck

همان طور که ملاحظه کردید، دکتر جان آرون بک Beck در پرسش نامه ای که برای تعیین سطح افسردگی تدارک دیده است، **21 سوال** از شما می پرسد و شما برای هر سوال می توانید **بین صفر تا سه** نمره برای خودتان در نظر بگیرید. البته برای هر سوال باید فقط و فقط یک پاسخ را علامت بزنید. آنچه در نهایت، میزان افسردگی شما را تعیین می کند، مجموع نمراتی است که از پاسخ به این ۲۱ سوال کسب می کنید. **مجموع نمرات** شما طبیعتاً می تواند از **صفر تا ۶۳** متغیر باشد و به طور کلی می شود گفت هر **چقدر نمره بالاتری کسب کنید، افسرده تر**ید. جدول تعیین سطح افسردگی دکتر بک به شما کمک می کند که ارتباط نمرات تان را با سطح افسردگی تان به آسانی تعیین کنید.

جدول دکتر بک Beck برای تعیین سطح افسردگی

مجموع نمرات	تعیین سطح افسردگی و پیشنهاد راهبردی
۱-۱۰	شما افسرده نیستید .
۱۱-۱۶	افسردگی شما خفیف است.
۱۷-۳۰	بهتر است هر چه زودتر با روانپزشک مشورت کنید.
۳۰-۴۰	افسردگی شما شدید است، مشورت با روانپزشک را فراموش نکنید.
بیشتر از ۴۰	افسردگی شما بسیار خطرناک و شدید است، مشورت با روانپزشک را فراموش نکنید.

تذکر مهم: صرف نظر از مجموع نمرات تان، اگر در پاسخ به سوال ۹، به خودتان نمره ۲ یا ۳ داده اید، حتماً لازم است هر چه زودتر با روان پزشک مشورت کنید.