

INVENTARI I DEPRESIONIT (BECK)

Emri _____

Profesioni _____

Mosha _____

Arsimi _____

Udhëzim: Ky pyetësor konsiston në 21 pika, secila me nga 4 pohime.

Lexoni me vëmendje çdo grup pohimesh.

Zgjidhni pohimin që përshkruan më saktë mënyrën se si jeni ndier gjatë 2 javëve të fundit, përfshirë ditën e sotme, duke qarkuar numrin në krah të pohimit të përzgjedhur.

Nëse brenda të njëjtës çështje ndieni se janë njëkohësisht të vërteta disa pohime dhe jo vetëm një, atëherë qarkoni numrin më të lartë për atë grup. Sigurohuni që nuk keni zgjedhur më shumë se një pohim për çdo çështje.

Shënim: Nëse e gjykoni të arsyeshme, këtë pyetësor mund ta plotësojë psikologu gjatë intervistës klinike.

1. Trishtimi	0	Nuk ndihem i trishtuar.
	1	Ndihem i trishtuar.
	2	Ndihem i trishtuar gjatë gjithë kohës dhe nuk dal dot nga kjo gjendje.
	3	Jam kaq i trishtuar e i palumtur saqë nuk mund ta duroj dot.
2. Pesimizmi	0	Nuk më dekurajon fort e ardhmja
	1	Ndihem i dekurajuar nga e ardhmja.
	2	Ndihem sikur nuk mund të pres asgjë nga e ardhmja.
	3	Ndiej se e ardhmja është e pashpresë dhe se gjërat nuk mund të përmirësohen.
3. Dështimi i së shkuarës	0	Nuk ndihem njeri i dështuar.
	1	Ndihem sikur kam dështuar më shumë se një person i zakonshëm.
	2	Kur kujtoj jetën time, shoh vetëm dështime të shumta.
	3	E ndiej se jam tërësisht i dështuar si person.
4. Pakënaqësia	0	Marr po aq kënaqësi sa më parë nga gjërat që më pëlqejnë.
	1	Nuk më shijojnë më gjërat si më parë.
	2	Nuk marr më ndonjë kënaqësi të vërtetë nga gjërat që më parë më pëlqenin.

	3	Jam i pakënaqur dhe i mërzhitur nga çdo gjë.
5. Ndjenjat e fajit	0	Nuk ndihem fajtor.
	1	Ndihem fajtor një pjesë të mirë të kohës.
	2	Ndihem fajtor shumicën e kohës.
	3	Ndihem fajtor gjithë kohën.
6. Ndjenjat e ndëshkimit	0	Nuk më duket sikur po ndëshkohem.
	1	Më duket sikur mund të jem duke u ndëshkuar.
	2	Pres të ndëshkohem.
	3	E ndiej se po ndëshkohem.
7. Pakënaqësia ndaj vetes	0	Nuk ndihem i zhgënjyer nga vetja.
	1	Ndihem i zhgënjyer nga vetja.
	2	Më vjen neveri nga vetja.
	3	E urrej veten time.
8. Kritikën ndaj vetes	0	Nuk më duket vetja më keq se të tjerët.
	1	E kritikoj veten për dobësitë dhe gabimet e mia.
	2	E kritikoj veten gjithë kohën për gabimet e mia.
	3	E fajësoj veten për çdo gjë të keqe që ndodh.
9. Mendimet ose dëshirat për vetëvrasje	0	Nuk e kam menduar ndonjëherë të vras veten.
	1	Mendoj ndonjëherë të vras veten, por nuk do ta bëja.
	2	Do të doja të vrisja veten.
	3	Do ta vrisja veten nëse do të më jepej rasti.
10. Të qarët	0	Nuk qaj më shumë se zakonisht.
	1	Tani qaj më shumë se më parë.
	2	Tani qaj gjithë kohën.
	3	Më parë qaja kur më vinte për të qarë, por tani nuk qaj dot edhe kur dua.

11. Irritimi	0	Nuk ndihem më i shqetësuar apo më i irrituar se zakonisht.
	1	Tani ndihem pak më i irrituar se zakonisht.
	2	Ndihem i bezdisur ose i irrituar shumicën e kohës.
	3	Tani ndihem gjithë kohës i irrituar.
12. Mungesa e interesit	0	Nuk e kam humbur interesin ndaj njerëzve të tjerë.
	1	Interesohem më pak për njerëzit e tjerë se më parë.
	2	Interesohem shumë pak për njerëzit e tjerë.
	3	E kam humbur tërësisht interesin ndaj njerëzve të tjerë.
13. Pavendosmëria	0	Marr vendime njësoj si më parë.
	1	I shtyj situatat ku duhet të marr një vendim më shumë se më parë.
	2	E kam shumë më të vështirë të marr vendime se më parë.
	3	Nuk marr dot më fare vendime.
14. Imazhi për veten	0	Nuk mendoj se dukem më keq se më parë.
	1	Shqetësohem se dukem i/e plakur ose jo tërheqës/e.
	2	Më duket se paraqitja ime ka pësuar ndryshime të përhershme që më bëjnë të dukem jo tërheqës/e.
	3	Mendoj se dukem i/e shëmtuar.
15. Mungesa e energjive	0	Mund të punoj njësoj si më parë.
	1	Më duhet të mundohem më shumë për të filluar të bëj diçka.
	2	Më duhet të sforcohem shumë që të arrij të bëj ndonjë gjë.
	3	Nuk mund të bëj më asnjë gjë.
16. Ndryshimet e gjumit	0	Fle njësoj si më parë.
	1	Nuk fle aq mirë sa më parë.
	2	Zgjohem 1-2 orë më herët se zakonisht dhe e kam të vështirë të fle sërish.

	3	Zgjothem disa orë më herët se zakonisht dhe nuk më zë gjumi më.
17. Lodhja	0	Nuk lodhem më shumë se zakonisht.
	1	Lodhem më shpejt se më parë.
	2	Lodhem edhe pa bërë asgjë.
	3	Jam shumë i lodhur dhe nuk bëj dot asgjë.
18. Ndryshimet e oreksit	0	Oreksin e kam njëlloj si më parë.
	1	Oreksin nuk e kam aq mirë sa më parë.
	2	Oreksin e kam shumë më keq se më parë.
	3	Më ka humbur oreksi fare.
19. Pesha	0	Nuk kam rënë shumë nga pesha këto kohë, ose fare.
	1	Kam rënë mbi 2 kg nga pesha.
	2	Kam rënë mbi 5 kg nga pesha.
	3	Kam rënë mbi 7 kg nga pesha. (Rrethoni 0 nëse jeni përpjekur qëllimisht të bini nga pesha)
20. Shqetësimi për shëndetin	0	Nuk shqetësohem më shumë se zakonisht për shëndetin tim.
	1	Shqetësohem për probleme fizike si dhimbje, acarim stomaku, kapsllëk.
	2	Shqetësohem shumë për problemet fizike dhe e kam të vështirë të mendoj për gjëra të tjera.
	3	Shqetësohem kaq shumë për problemet e mia fizike sa që nuk mund të mendoj për asgjë tjetër.
21. Mungesa e interesit ndaj seksit	0	Nuk kam vënë re ndonjë ndryshim në interesin ndaj seksit këto kohë.
	1	Më shkon mendja më pak tek seksi se më parë.
	2	Jam shume më pak i/e interesuar për seksin tani.
	3	E kam humbur fare interesin ndaj seksit.

INTERPRETIMI I PYETËSORIT TË DEPRESIONIT

Mblidh pikët e 21 pyetjeve në bazë të përgjigjeve të qarkuara.

Numri maksimal i pikëve është 63 pikë. Kjo arrihet kur janë qarkuar të gjitha përgjigjet e fundit.

Numri minimal i pikëve është 0 pikë. Kjo ndodh kur qarkohen të gjitha përgjigjet e para.

Vlerësoni shkallën e depresionit në bazë të tabelës:

Totali i pikëve		Interpretimi	Niveli i Depresionit
1-10		Ulje dhe ngritje normale	I ulët
11-16		Shqetësim i lehtë	
17-20		Depresion në kufi (mbahet nën vëzhgim)	I moderuar
21-30		Nivel i moderuar depresioni	
31-40		Depresion i rëndë	I rëndë
40+		Depresion i thellë	