

پرسش نامه «دکتر بك» یکی از بهترین معیار های روان پزشکی برای تعیین سطح افسردگی می باشد،

جهت سنجش میزان افسردگی خود یا دیگران می توانید این پرسش نامه را به دقت خوانده و به سوال های آن يك به يك پاسخ دهید و در انتها برحسب نمره بدست آمده از وضعیت سلامت روانی خویش اطلاع کسب کنید.

امتیاز	0	1	2	3
سوالات				
سوال 1	من غمگین نیستم	من غمگینم	غم و غصه از زندگی من دست بر نمی دارد	دیگر تحمل این زندگی را ندارم
سوال 2	من به آینده خوشبینم	امیدی به آینده ندارم	احساس می کنم که آینده خوبی در انتظارم نیست	هیچ روزنه امیدی در زندگی ام نیست
سوال 3	من ناکام نیستم	من از دیگران ناکام ترم	وقتی به گذشته نگاه می کنم می بینم تمام زندگی ام شکست و ناکامی بوده است	من يك شکست خورده تمام عیارم
سوال 4	مثل گذشته از زندگی ام رضایت دارم	مثل گذشته از زندگی لذت نمی برم	از زندگی ام رضایت واقعی ندارم	از همه چیز و همه کس ناراضی ام
سوال 5	احساس گناه و تقصیر نمیکنم	گاهی اوقات احساس گناه می کنم	اغلب اوقات احساس گناه و تقصیر دارم	همیشه احساس گناه و تقصیر در من است
سوال 6	انتظار مجازات ندارم	احساس می کنم ممکن است مجازات شوم	انتظار مجازات دارم	مطمئنم مجازات می شوم
سوال 7	من از خودم رضایت دارم	من از خودم ناراضی ام	از خودم بدم می آید	من از خودم متنفرم
سوال 8	من بدتر از دیگران نیستم	گاهی از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم	همیشه به خاطر خطاهایم خودم را سرزنش می کنم	برای هر اتفاق و حادثه ای خودم را سرزنش می کنم
سوال 9	هیچ وقت به خودکشی فکر نمی کنم	فکر خودکشی به سرم زده ولی هیچ وقت اقدام به خودکشی نکرده ام	به فکر خودکشی هستم	اگر بتوانم خودکشی می کنم
سوال 10	بیش از حد معمول گریه نمی کنم	بیشتر از گذشته گریه میکنم	همیشه در حال گریه کردنم	قبلا زیاد گریه می کردم اما حال با آن که دلم می خواهد نمی توانم گریه کنم
سوال 11	کم حوصله تر از گذشته ام	از گذشته کم حوصله ترم	اغلب اوقات کم حوصله ام	همیشه کم حوصله ام
سوال 12	مثل همیشه مردم را دوست دارم	کمتر از گذشته به مردم علاقمندم	تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام	از همه مردم سیر شده ام و دیگر به هیچ کس علاقه ای ندارم
سوال 13	مثل گذشته تصمیم میگیرم	کمتر از گذشته تصمیم میگیرم	نسبت به گذشته تصمیم گیری برایم سخت تر شده است	قدرت تصمیم گیری ام را کاملاً از دست داده ام

سوال 14	جذابیت گذشته را دارم	نگرانم که جذابیتم را از دست بدهم	احساس می کنم که جذابیتم را روز به روز بیشتر از دست می دهم	من زشت هستم
سوال 15	به خوبی گذشته کار میکنم	به خوبی گذشته کار نمیکنم	برای هر کاری مجبورم به خودم فشار بیاورم	دستم به هیچ کاری نمیرود
سوال 16	مثل گذشته خوب میخوابم	مثل گذشته خوابم نمیبرد	یکی دو ساعت زودتر از معمول از خواب می پریم و دوباره خوابیدن برایم سخت می شود	چند ساعت زودتر از معمول از خواب می پریم و دیگر خوابم نمی برد
سوال 17	بیشتر از گذشته خسته نمی شوم	بیشتر از گذشته خسته میشوم	از انجام هر کاری خسته میشوم	از شدت خستگی هیچ کاری نمیتوانم انجام دهم
سوال 18	اشتهایم هیچ تغییری نکرده است	اشتهایم به خوبی گذشته نیست	اشتهایم خیلی کم شده است	تازگی ها هیچ اشتهاهی به غذا ندارم
سوال 19	اخیرا وزن کم نکرده ام	تازگی بیش از دو و نیم کیلو وزن کم کرده ام	تازگی بیش از پنج کیلو وزن کم کرده ام	تازگی بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام
سوال 20	بیش از گذشته بیمار نمیشوم	سردرد و دل درد و یبوست دارد اذیتم می کند	به شدت نگران سلامتم هستم	آنقدر نگران سلامت خود هستم که دست و دلم به هیچ کاری نمی رود
سوال 21	میل ج.... ام هیچ تغییری نکرده است	میل ج.... ام تازگی کمتر شده است	میل ج.... ام خیلی کم شده است	اصلا هیچ میل ج.... در من باقی نمانده است

تفسیر تست:

ابتدا باید نمره ها را با هم جمع کنید:

مجموع نمرات 1-10: شما افسرده نیستید.

مجموع نمرات 11-16: افسردگی شما خفیف است.

مجموع نمرات 17-30: بهتر است هر چه زودتر با روانشناس مشورت کنید.

مجموع نمرات 31-40: افسردگی شما شدید است مشورت با روانشناس را فراموش نکنید.

مجموع نمرات بیشتر از 40: افسردگی شما بسیار است حتما با روان پزشك مشورت نمایید.