

Nume.....

Varsta.....

## BECK

Alegeti raspunsul care vi se potriveste.

A.

1. Nu ma simt deprimat(a)
2. Ma simt trist(a)
3. Sunt trist(a) tot timpul si nu pot scapa de tristete
4. Sunt atat de trist(a) si de nefericit(a) incat nu mai pot suporta

B.

1. Viitorul nu ma descurajeaza
2. Ma simt descurajat(a) cand ma gandesc la viitor
3. Simt ca nu am ce astepta de la viitor
4. Simt ca viitorul e fara speranta

C.

1. Nu am sentimentul esecului sau al ratarii
2. Simt ca am mai multe insuccese decat majoritatea oamenilor
3. Daca ma privesc in oglinda, vad o gramada de esecuri
4. Ma simt complet ratat(a) ca persoana

D.

1. Lucrurile imi fac aceeasi placere ca si inainte
2. Nu ma mai bucur de lucruri sau intamplari ca inainte
3. Nu mai obtin o satisfactie reala din nimic
4. Sunt nemultumit(a) si totul ma plictiseste

E.

1. Nu ma simt in mod special vinovat(a) de ceva
2. Ma simt vinovat(a) o buna parte a timpului
3. Ma simt vinovat(a) in cea mai mare parte a timpului
4. Ma simt tot timpul vinovat(a)

F.

1. Nu ma simt pedepsit(a) cu ceva
2. Ma gandesc ca s-ar putea sa fiu pedepsit(a)
3. Astept sa fiu pedepsit(a)

4. Simt ca sunt pedepsit(a)

G.

1. Nu ma simt dezamagit(a) de mine
2. Ma simt dezamagit(a) de mine insumi
3. Sunt dezgustat(a) de mine
4. Ma urasc

H.

1. Nu ma simt mai rau (rea) decat altii
2. Ma critic pentru slabiciunile si greselile mele
3. Ma blamez tot timpul pentru greselile mele
4. Ma dezaproba pentru tot ce se intampla rau

I.

1. Nu am idei de sinucidere
2. Am idei de sinucidere dar nu vreau sa le pun in practica
3. Mi-ar placea sa ma sinucid
4. M-as sinucide daca as avea ocazia

J.

1. Nu plang mai mult decat de obicei
2. Acum plang mai mult decat inainte
3. Plang tot timpul
4. Obisnuiam sa plang, dar acum nu mai pot nici daca as vrea

K.

1. Nu ma simt mai nervos (nervoasa) decat inainte
2. Acum ma enervez mai usor decat inainte
3. Sunt nervos (nervoasa) tot timpul
4. Lucrurile care ma enervau inainte nu ma mai irita deloc

L.

1. Nu mi-am pierdut interesul fata de oamenii din jur
2. Oamenii ceilalti ma intereseaza mai putin ca inainte
3. Mi-am pierdut interesul fata de majoritatea celorlalti oameni
4. Mi-am pierdut orice interes fata de ceilalti oameni

M.

1. Ma decid la fel de usor ca inainte
2. Trebuie sa fac un efort ca sa ma decid
3. Am dificultati mai mari ca inainte cand iau o hotarare

4. Nu mai pot lua nici o decizie

N.

1. Cred ca nu arat mai rau ca inainte
2. Sunt suparat(a) ca arat mai batran(a) si neatractiv(a)
3. Simt ca modificari permanente ale aspectului meu ma fac neatractiv(a)
4. Cred ca sunt urat(a) si neatragator (neatratoare)

O.

1. Cred ca pot lucra tot la fel de bine ca inainte
2. Trebuie sa fac un efort suplimentar cand incep sa lucrez
3. Ma straduiesc din greu pentru a face ceva
4. Nu pot lucra absolut nimic

P.

1. Dorm tot atat de bine ca de obicei
2. Nu mai dorm tot atat de bine ca de obicei
3. Ma trezesc cu 1-2 ore mai devreme decat inainte si nu mai pot adormi decat greu
4. Ma trezesc cu cateva ore mai devreme decat inainte si nu mai pot adormi deloc

Q.

1. Nu ma simt mai obosit(a) ca de obicei
2. Acum obosesc mai usor ca inainte
3. Obosesc fara sa fac aproape nimic
4. Sunt prea obosit(a) ca sa mai pot face ceva

R.

1. Pofta mea de mancare nu e mai scazuta ca de obicei
2. Apetitul meu nu mai e asa bun ca inainte
3. Apetitul meu este mult mai diminuat acum
4. Nu am deloc pofta de mancare

1. Nu am slabit in ultimul timp
2. Am slabit peste 2 kg
3. Am slabit peste 5 kg
4. Am slabit peste 10 kg

1. Nu sunt preocupat(a) sau suparat(a) in legatura cu sanatatea mea mai mult ca inainte
2. Sunt necajit(a) de probleme de sanatate ca dureri, intepaturi, furnicaturi, tulburari ale stomacului sau constipatie

3. Sunt foarte necajit(a) de starea mea fizicasi mi-e greu sa ma gandesc la altceva
4. Sunt atat de necajit(a) de starea mea fizica incat nu ma mai pot gandi la nimic

U.

1. Nu am observat modificari recente ale interesului meu fata de sex
2. Sexul opus ma intereseaza mai putin ca inainte
3. Sexul opus ma intereseaza mult mai putin ca inainte
4. Mi-am pierdut complet interesul fata de sexul opus