

# جرد لحالة الاكتئاب

## BDI (BECK DEPRESSION INVENTORY)

Beck, e. a. (1979)

### توضيح:

هذه الاستمارة تقيس خطورة أعراض الاكتئاب ، و تتكون من لائحة تعبيرات مصنفة ضمن مجموعات: (من 1 إلى 21).  
اقرأ هذه المجموعات بكامل الانتباه، ثم اختر من ضمنها التعبير الذي يعبر عن حالتك اليوم و في الأسبوع المنصرم على أحسن وجه.  
أكتب رقم التعبير الذي اخترته في المكان المخصص للحصيلة. في حالة وجود أكثر من تعبير يناسب حالتكم اختر إذن أعلى رقم من هذه التعبيرات.  
المراد هو أن تقوموا بجمع حصيلات كل صفحة على حدا ، و مجموع حصيلات هذه الصفحات يمثل حصيلتكم النهائية.

احرص على أن تقرأ أولاً كل أحكام المجموعة، قبل القيام باختياركم لرقم ما.

### الحصيلة :

01

0 - لا أحس بأني شخص حزين.

1 - أحس بأني شخص حزين.

2 - إنني شخص حزين باستمرار، و لا أتمكن من إبعاد ذلك مني.

3 - إنني شخص حزين أو تعيس، لدرجة أنني لم أعد أحتمل ذلك.

02

0 - لست شخصاً يائساً، خاصة من المستقبل.

1 - إنني شخص يائس فيما يخص المستقبل.

2 - لي إحساس بأن ليس هناك شيء أتطلع إليه.

3 - لي إحساس بأن لا أمل في المستقبل، و أن ليس هناك فرصة للتحسن.

03

0 - لا أحس بأني شخص فاشل.

1 - لي إحساس بأنني كثيراً ما أخطأت عند القيام بشيء ما، إذا ما قورنت بشخص عادي.

2 - عندما أسترجع حياتي الماضية، لا أرى سوى ركاب من الفشل.

3 - لي إحساس بأني شخص فاشل من كل الوجوه.

04

0 - أستمتع بكل شيء تماماً، كما كان الحال من قبل.

1 - لم أعد أستمتع كما كنت من قبل.

2 - ليس هناك شيء يلبي، حقاً، رغباتي.

3 - لم أعد أجد راحتي فيما أقوم به؛ أجد كل شيء ممل.

05

0 - لا أحس بأني شخص مذنب.

1 - كثيراً ما أحس أنني شخص مذنب.

2 - في غالب الأحيان أحس بأني شخص مذنب.

3 - أحس أنني شخص مذنب باستمرار.

06

- 0 - لا أحس بأنني أعاقب على شيء ما.  
 1 - لي إحساس بأنني سأعاقب يوماً ما.  
 2 - أترقب أنني سأعاقب يوماً ما.  
 3 - أحس أنني أعاقب الآن.

07

- 0 - لا أحس أنني شخص محبوب.  
 1 - أحس أنني شخص محبوب.  
 2 - أشمأز من نفسي.  
 3 - أكره نفسي.

08

- 0 - لا أحس أنني أسوأ من شخص آخر.  
 1 - أنتقد نفسي بسبب عيوبي و أخطائي.  
 2 - أحمل نفسي تقصيرها على الدوام.  
 3 - أحمل نفسي تقصيرها اتجاه أسوأ ما يحدث.

09

- 0 - لا أستبعد، تماماً، فكرة الانتحار.  
 1 - أفكر ، أحياناً، في فكرة الانتحار، و لكنني لن أفعل ذلك مطلقاً.  
 2 - أفكر في أنني أريد أن انتحر.  
 3 - أفكر في أنني أريد أن انتحر، إذا ما توفرت لي الشروط في ذلك.

10

- 0 - لم أعد أبكي أكثر من اللازم.  
 1 - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.  
 2 - أبكي الآن باستمرار.  
 3 - كان بإمكانني البكاء فيما مضى، أما الآن فلم يعد بإمكانني ذلك ولو أردت.

11

- 0 - لا أتضايق أكثر من اللازم.  
 1 - أتضايق و أنزعج بسرعة الآن مقارنة بما مضى.  
 2 - أتضايق الآن باستمرار.  
 3 - لم أعد أتضايق من الأشياء التي كانت تقلقني.

12

- 0 - لم أفقد اهتمامي بالآخر.  
 1 - صار اهتمامي بالآخر أضعف من ذي قبل.  
 2 - فقدت اهتمامي بغالبية الآخرين.  
 3 - فقدت اهتمامي مطلقاً بالآخرين.

		<p>13</p> <p>0 - أتخذ الآن قراراتي بسهولة كما كان الحال من ذي قبل.  1 - أجل اتخاذ القرارات أكثر من ذي قبل.  2 - أجد صعوبة أكثر لاتخاذ القرارات.  3 - لا أستطيع مطلقا اتخاذ القرارات.</p>
		<p>14</p> <p>0 - لا أحس أن مذهري أبشع من ذي قبل.  1 - أقلق حين أفكر بأن مذهري قد صار غير جذاب و اعترته الشيخوخة.  2 - أحس أن مذهري يتغير على الدوام، الشيء الذي يجعله غير جذاب.  3 - أضن أن مذهري بشع.</p>
		<p>15</p> <p>0 - يمكنني القيام بعملتي على أفضل وجه، كما كنت أقوم به فيما مضى.  1 - يتطلب مني القيام بعمل ما، مجهودا أكثر.  2 - علي أن أجبر نفسي للقيام بشيء ما.  3 - لم يعد باستطاعتي القيام بأي فعل ما.</p>
		<p>16</p> <p>0 - أنام كالمعتاد.  1 - لم أعد أنام كما كنت سابقا.  2 - أستيقظ كل يوم باكرا بفارق ساعة أو ساعتين من المعتاد، و يصعب علي العودة للنوم من جديد.  3 - أستيقظ باكرا بفارق عدة ساعات من ذي قبل، و يصعب علي العودة للنوم من جديد.</p>
		<p>17</p> <p>0 - لا أتعب بسرعة.  1 - أصبح تعبنا الآن قبل الأوان، عكس ما كنت عليه فيما مضى.  2 - أتعب تقريبا من كل فعل أقوم به.  3 - إنني متعب لدرجة لا أستطيع القيام بفعل ما.</p>
		<p>18</p> <p>0 - شهيتي ليست قليلة مقارنة بالمعتاد.  1 - شهيتي أصبحت قليلة من ذي قبل.  2 - شهيتي أصبحت أقل كثيرا من ذي قبل.  3 - ليست لي شهية مطلقا.</p>
	<p>أحاول أن أخفف من وزني من خلال تقليل وجباتي. نعم / لا.   في حالة الجواب بـ نعم، املا الفراغ بـ 0 .</p>	<p>19</p> <p>0 - لم يتناقص وزني في الأيام الأخيرة.  1 - تناقص وزني أكثر من كيلو غرامين..  2 - تناقص وزني أكثر من أربعة كيلو غرامات.  3 - تناقص وزني أكثر من ستة كيلو غرامات.</p>

20

- 0 - لم أجد شخصا منشغلا بصحتي أكثر من اللازم.  
1 - أقلق بخصوص مشاكل عضوية، بمجرد إحساسي بألم ما؛  
خاصة عند تلبك معدتي أو لما أعاني من الإمساك ( القبض ).  
2 - أقلق كثيرا من مشاكل العضوية، لدرجة أتناسى مشاكل أخرى.  
3 - أقلق كثيرا من مشاكل العضوية، لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في المشاكل الأخرى.

21

- 0 - لست على وعي أن اهتمامي بالجنس قد تغير في الأيام الأخيرة.  
1 - اهتمامي بالجنس أصبح ضعيفا من ذي قبل.  
2 - اهتمامي بالجنس حاليا، أصبح أضعف.  
3 - لم يعد لي أدنى اهتمام بالجنس

تعليمات : اجمع الآن حصيلة الصفحات الثلاث، و ملأ الفراغ بالحصيلة النهائية :