

Beck's Depression Inventory (BDI)

Questo questionario sulla depressione può essere auto-somministrato. La scala di punteggio è alla fine del questionario.

1

- 0. Non mi sento triste
- 1. Mi sento triste
- 2. Sono triste sempre e non riesco a venirne fuori
- 3. Sono talmente triste e infelice che non lo sopporto

2

- 0. non sono particolarmente scoraggiato per quanto riguarda il futuro
- 1. sono scoraggiato per quanto riguarda il futuro
- 2. mi sento come se non avessi niente per cui andare avanti
- 3. mi sento che il futuro è senza speranza e le cose non possono migliorare

3

- 0. non mi sento un fallito
- 1. mi sento che ho fallito più della maggioranza delle persone
- 2. quando mi giro a guardare la mia vita, tutto quello che vedo sono tanti fallimenti
- 3. mi sento come un totale fallimento

4

- 0. ho soddisfazione dalle cose come prima
- 1. non mi godo le cose come un volta
- 2. non trovo soddisfazione da niente ormai
- 3. sono insoddisfatto e annoiato di tutto

5

- 0. non mi sento particolarmente in colpa
- 1. mi sento in colpa per una buona parte del tempo
- 2. mi sento abbastanza in colpa per la maggior parte del tempo
- 3. mi sento in colpa sempre

6

- 0. non mi sento di essere stato punito
- 1. mi sento come se mi dovessero punire
- 2. me l'aspetto di essere punito
- 3. mi sento che sono stato punito

7

- 0. non sono deluso di me stesso
- 1. sono deluso di me stesso
- 2. sono disgustato di me stesso
- 3. odio me stesso

8

- 0. non mi sento peggiore di nessun altro
- 1. sono critico con me stesso per le mie debolezze o errori

- 2. biasimo me stesso tutto per i miei errori
- 3. biasimo me stesso per tutte le cose brutte che succedono

9

- 0. non ho nessun pensiero di togliermi la vita
- 1. ho pensieri di suicidio ma non li esternerò
- 2. vorrei suicidarmi
- 3. mi suiciderei se avessi l'occasione

10

- 0. non piango più del solito
- 1. piango più di quanto ero abituato
- 2. piango sempre adesso
- 3. ero abituato a piangere ma ora non posso piangere anche se lo voglio

11

- 0. non sono più irritato delle cose di quanto lo ero prima
- 1. sono più irritato di quanto lo ero prima
- 2. sono annoiato o irritato per una buona parte di tempo
- 3. sono irritato sempre

12

- 0. non ho perso interesse nelle persone
- 1. sono meno interessato alle persone di quanto usavo fare prima
- 2. ho perso la maggior parte dell'interesse nelle altre persone
- 3. ho perso totalmente l'interesse nelle altre persone

13

- 0. prendo decisioni come ho sempre fatto
- 1. prendo meno decisioni di quanto ho sempre fatto
- 2. ho grandi difficoltà a prendere decisioni rispetto a prima
- 3. non sono più in grado di prendere decisioni

14

- 0. non mi sento di apparire peggio di prima
- 1. sono preoccupato di apparire vecchio o non attraente
- 2. sento che ci sono cambiamenti permanenti nel mio aspetto esteriore che mi fanno apparire non attraente
- 3. credo di essere brutto

15

- 0. posso lavorare nello stesso modo di prima
- 1. mi serve una spinta maggiore per iniziare a fare qualcosa
- 2. devo spronare me stesso veramente tanto per fare qualcosa
- 3. non posso fare più alcun lavoro

16

- 0. dormo bene come sempre
- 1. non dormo bene come ero abituato
- 2. mi sveglio 1 – 2 ore prima e trovo difficile riprendere sonno
- 3. mi sveglio parecchie ore prima e non riesco più prendere sonno

17

- 0. non mi stanco più di prima
- 1. mi stanco più facilmente di quanto facevo prima
- 2. mi stanco a fare qualsiasi cosa
- 3. sono troppo stanco per fare qualsiasi cosa

18

- 0. il mio appetito non è peggio di prima
- 1. il mio appetito non è come prima
- 2. il mio appetito è molto peggio di prima
- 3. non ho più appetito

19

- 0. non ho perso peso quasi per nulla ultimamente
- 1. ho perso più di 2 kg
- 2. ho perso più di 5 kg
- 3. ho perso più di 10 kg

20

- 0. non sono preoccupato per la mia salute più di tanto
- 1. sono preoccupato di problemi fisici come dolore, stomaco irritabile o costipazione
- 2. sono molto preoccupato dei problemi fisici ed è difficile che pensi ad altro
- 3. sono talmente preoccupato dai miei problemi fisici che non riesco a pensare a niente altro

21

- 0. non ho notato cambiamenti recenti nel mio interesse al sesso
- 1. sono meno interessato al sesso di quanto facevo prima
- 2. ho quasi perso l'interesse al sesso
- 3. ho perso totalmente l'interesse al sesso

INTERPRETAZIONE DEL BDI

Adesso che ha completato il questionario, conteggi le risposte alle 21 domande sommando il numero alla sinistra che lei cerchiato.

Il punteggio più alto positivo sarà 63, il che vuol dire che ha cerchiato tutte le risposte numero 3 delle 21 domande. Visto che il punteggio minimo per ogni domanda è 0, anche il punteggio minimo totale sarà 0. Questo significa che lei ha cerchiato 0 a ogni domanda.

Lei può valutare la sua depressione seguendo la tabella sottostante:

Punteggio totale _____ Grado di depressione

1 – 10 _____	questi alti e bassi sono considerati normali
11 – 16 _____	disturbi leggeri dell'umore
17 – 20 _____	depressione clinica ai limiti
21 – 30 _____	depressione moderata
31 – 40 _____	depressione severa
Sopra 40 _____	depressione estrema

UN PUNTEGGIO PERSISTENTE DAL 17 IN SU INDICA CHE LEI POTREBBE AVER BISOGNO DI INDIRIZZARSI VERSO UN PROFESSIONISTA DELLA SALUTE.