Шкала Бека (BDI) для оценки уровня депрессии

Шкала депрессии Бека (BDI) предназначена для прохождения пациентом опроса-теста в присутствии квалифицированного специалиста из области психиатрии, способного правильно интерпретировать результаты, а так же использовать их при дальнейшем лечении с наибольшей эффективностью.

## Практические рекомендации

Шкала Бека (BDI) оценки уровня тяжести депрессии не предназначена для самообследования: квалифицированный психиатр либо специалист, прошедший соответствующее обучение, предлагает своему пациенту заполнить форму шкалы самостоятельно, а затем оценивает полученный суммарный балл и принимает решение о необходимости оказания помощи.

Тест включает 21 вопрос-утверждение о наиболее часто наблюдающихся симптомах и жалобах. Весь список вопросов условно подразделяется по типам психопатологической симптоматики на 2 части: 1–14 пункты — когнитивно-аффективная субшкала, 15–21 пункты — субшкала соматизации.

Каждый вопрос-утверждение предлагает 4 варианта ответа, соответствующих специфическим симптомам депрессивного расстройства, из которых выбирается лишь один.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос-утверждение / вариант ответа | Количество баллов |
| Часть I. Когнитивно-аффективная субшкала1. Печаль. | |
| Я чувствую себя хорошо. | 0 |
| Мне плохо. | 1 |
| Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать. | 2 |
| Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше это терпеть. | 3 |
| 2. Пессимизм. | |
| Будущее не пугает меня. | 0 |
| Я боюсь будущего. | 1 |
| Меня ничто не радует. | 2 |
| Мое будущее беспросветно. | 3 |
| 3. Ощущение невезучести. | |
| В жизни мне большей частью везло. | 0 |
| Неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого. | 1 |
| Я ничего не добился в жизни. | 2 |
| Я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду. | 3 |
| 4. Неудовлетворенность собой. | |
| Не могу сказать, что я чем-то неудовлетворен. | 0 |
| Как правило, меня что-то да не устраивает. | 1 |
| Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я просто как заведенная машина. | 2 |
| Меня абсолютно всё не устраивает. | 3 |
| 5. Чувство вины. |  |
| У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел. | 0 |
| Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно. | 1 |
| У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья. | 2 |
| Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей. | 3 |
| 6. Ощущение справедливости наказания. |  |
| У меня не складывается впечатления, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания. | 0 |
| Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной. | 1 |
| Я знаю, что заслуживаю наказания. | 2 |
| Я хочу, чтобы жизнь меня наказала. | 3 |
| 7. Самоотрицание. |  |
| Я никогда не разочаровывался в себе. | 0 |
| Я много раз испытывал разочарование в самом себе. | 1 |
| Я не люблю себя. | 2 |
| Я себя ненавижу. | 3 |
| 8. Самообвинение. |  |
| Я ничем не хуже других. | 0 |
| Порой я допускаю ошибки. | 1 |
| Я все время виню себя за свои ошибки. | 2 |
| Я сею вокруг себя одни несчастья. | 3 |
| 9. Ощущение неполноценности. |  |
| Я доволен собой. | 0 |
| Иногда «не дотягиваю» до обозначенной мною планки. | 1 |
| Порой я испытываю комплекс неполноценности. | 2 |
| Я совершенно никчемный человек. | 3 |
| 10. Плаксивость. |  |
| У меня нет причин плакать. | 0 |
| Бывает, что я и поплачу. | 1 |
| Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться. | 2 |
| Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется. | 3 |
| 11. Раздражительность. |  |
| Я спокоен. | 0 |
| Я легко раздражаюсь. | 1 |
| Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел. | 2 |
| Мне теперь все безразлично: то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается. | 3 |
| 12. Чувство социальной отчужденности. |  |
| Бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше. | 0 |
| Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми. | 1 |
| У меня нет никакого желания бывать в обществе. | 2 |
| Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее. | 3 |
| 13. Нерешительность. |  |
| Принятие решения не доставляет мне особых проблем. | 0 |
| Иногда я откладываю решение на потом. | 1 |
| Принимать решение для меня проблематично. | 2 |
| Я вообще никогда ничего не решаю. | 3 |
| 14. Наличие суицидальных мыслей. |  |
| Я люблю себя и не собираюсь сводить счёты с жизнью. | 0 |
| Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь. | 1 |
| Лучше было бы вовсе не жить. | 2 |
| Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством. | 3 |
| Часть II. Субшкала соматизации15. Дисморфофобия. | |
| Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде. | 0 |
| Меня волнует, что я неважно выгляжу. | 1 |
| Дела идут чем дальше, тем хуже, я плохо выгляжу. | 2 |
| Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность. | 3 |
| 16. Проблема с работоспособностью. |  |
| Совершить поступок — для меня не проблема. | 0 |
| Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный шаг. | 1 |
| Я с большим трудом заставляю себя что-либо сделать. | 2 |
| Я вообще ни на что не способен. | 3 |
| 17. Бессонница. |  |
| Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь. | 0 |
| По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул. | 1 |
| Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся. | 2 |
| Иногда я страдаю бессоницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки. | 3 |
| 18. Утомляемость. |  |
| У меня сохранилась прежняя работоспособность. | 0 |
| Я быстро устаю. | 1 |
| Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю. | 2 |
| Я настолько устал, что ничего не могу делать. | 3 |
| 19. Потеря аппетита. |  |
| Аппетит у меня такой же, каким он был всегда. | 0 |
| У меня иногда пропадает аппетит. | 1 |
| Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде. | 2 |
| У меня вообще нет аппетита. | 3 |
| 20. Озабоченность состоянием здоровья. |  |
| Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше. | 0 |
| У меня постоянно что-то болит. | 1 |
| Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю. | 2 |
| Мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня. | 3 |
| 21. Потеря сексуального влечения. |  |
| Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне. | 0 |
| Секс уже не интересует меня так, как прежде. | 1 |
| Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса. | 2 |
| Секс вообще не интересует меня, у меня совсем нет полового влечения. | 3 |

## Интерпретация результатов

Полученный суммарный балл следует интерпретировать, исходя из следующих значений:

* 1–9 баллов — наличие первых депрессивных симптомов, которые по большей части незначительны и скоротечны. Во избежание развития депрессии необходимо непродолжительное наблюдение.
* 10–15 баллов — легкая депрессия, астено-субдепрессивная симптоматика или невротический уровень, м.б. у соматических больных. Обычно не проявляется особыми нарушениями социального плана и не приводит к смещению жизненных приоритетов, однако такая форма уже требует более тщательного наблюдения.
* 16–18 баллов — умеренная депрессия, во многом схожая с предыдущей формой расстройства, однако те же признаки проявляются чаще и носят более устойчивый характер. Пациенту требуется лечение.
* 19–29 баллов — выраженная депрессия, критический уровень. Происходит полная перестройка не только эмоционального и психического, но и физического состояния. В отсутствии своевременного лечения около 80% пациентов с такой формой расстройства перестают бороться за жизнь, проявляют суицидальные наклонности.
* 30–63 балла — явно выраженная тяжёлая форма депрессии, не исключена эндогенность. Пациент впадает в истерику, склонен к насилию и/или суициду. Требуется срочное лечение, а так же следует обеспечить постоянное присутствие кого-либо рядом с пациентом.