

## שאלון להערכת דיכאון - BDI

(Beck et al'1982)

בשאלון זה קבוצות של משפטים. אנא קרא/י בעיון כל קבוצת משפטים, ולאחר מכן בחר/י את המשפט מתוך הקבוצה, אשר מתאר בצורה הטובה ביותר כיצד הרגשת **בשבוע האחרון, כולל היום**. הקף/י בעיגול את המספר שליד המשפט שבחרת. אם יותר ממשפט אחד בקבוצה נראים לך מתאימים, הקף/י כל אחד מהם.

**אנא ודא/י שקראת את כל המשפטים בקבוצה לפני שאת/ה בוחר/ת באחד מהם.**

0. אני לא מרגיש עצובה
  1. אני עצובה
  2. אני עצובה כל הזמן ואינני יכולה לצאת מזה
  3. אני כה עצובה או אומללה עד שאינני יכולה לשאת זאת
- 
0. אני לא מיואש במיוחד ביחס לעתיד
  1. אני מיואש/ת לגבי העתיד
  2. אני חש/ה שאין לי למה לצפות
  3. אני מרגישה/ה שהעתיד הוא חסר תיקווה ושהדברים לא יכולים להשתפר
- 
0. אני לא מרגישה/ה ככישלון
  1. אני מרגישה/ה שנכשלתי יותר מהאדם הממוצע
  2. במבט לאחור על חיי כל מה שאני רואה זה כישלונות רבים
  3. אני מרגישה/ה שאני כישלון גמור כאדם
- 
0. אני נהנה/ת מהדברים כעת כפי שנהניתי מהם בעבר
  1. איני נהנה/ת יותר מדברים כפי שנהניתי מהם בעבר
  2. איני מקבל/ת עוד הנאה אמיתית משום דבר
  3. אני לא נהנה/ת מדבר, או כל דבר משעמם אותי
- 
0. אני לא חש/ה אשם/ה במיוחד
  1. אני חש/ה אשמה חלק גדול מהזמן
  2. אני מרגיש אשם/ה חלק גדול מהזמן
  3. אני חש/ה אשם/ה כל הזמן
- 
0. אני לא מרגיש עצמי מוענש/ת
  1. אני מרגישה/ה שאני עלולה להיענש
  2. אני מצפה לעונש
  3. אני חש שאני נענש
- 
0. אני לא מאוכזב/ת מעצמי
  1. אני מאוכזב מעצמי
  2. אני נגעל מעצמי
  3. אני שונא את עצמי
- 
0. אני לא מרגישה/ה שאני רעה יותר מאדם אחר
  1. אני ביקורתית/ת מאוד ביחס לעצמי בשל החולשות והשגיאות שלי
  2. אני מאשים/ה את עצמי כל הזמן על החסרונות שלי
  3. אני מאשים/ה את עצמי על כל דבר רע שקורה
- 
0. אין לי כל מחשבות להרוג את עצמי
  1. יש לי מחשבות להרוג את עצמי, אך לא אבצע אותן
  2. הייתי רוצה להרוג את עצמי
  3. הייתי הורג/ת את עצמי אילו הייתה לי הזדמנות
- 
0. אני לא בוכה יותר מהרגיל
  1. אני בוכה עכשיו יותר מאשר בעבר
  2. אני בוכה כל הזמן עכשיו
  3. בעבר יכולתי לבכות, אולם עתה איני יכולה לבכות למרות שאני רוצה בכך
- 
0. אני לא מרוגז/ת עכשיו יותר מאשר בדרך-כלל
  1. אני מתרגז/ת עכשיו ביתר קלות מאשר בעבר

2. אני מתרגז/ת עכשיו כל הזמן
3. איני מתרגז/ת בכלל בשל דברים אשר הרגוזו אותי בעבר

0. לא איבדתי עניין באנשים אחרים
1. אני מתעניין/ת עכשיו באנשים פחות מאשר בעבר
2. איבדתי את רוב התעניינותי באנשים
3. איבדתי את כל התעניינותי באנשים

0. אני מגיעה/ה להחלטות כמו בעבר
1. אני משתדלת לדחות החלטות יותר ממה שנהגתי בעבר
2. אני מתקשה להגיע להחלטות יותר מבעבר
3. איני יכולה/ה להגיע להחלטות בכלל

0. אני לא מרגישה שאני נראה/ית גרוע יותר מאשר נראיתי בעבר
1. אני מודאג/ת מכך שאני נראה/ית מבוגרת מכפי גילי או לא מושך/ת
2. אני מרגישה/ה שחלים שינויים בלתי הפיכים בהופעתי והם גורמים לי להיראות בלתי מושך/ת
3. אני מרגישה/ה שאני מכוער/ת

0. אני יכולה/ה לעבוד כמו בעבר
1. נדרש ממני מאמץ מיוחד כדי להתחיל לעשות משהו
2. עלי לדחוף עצמי מאד כדי לעשות משהו
3. אני לא מסוגלת/ת לעבוד בכלל

0. אני יכולה/ה לישון כרגיל
1. איני ישן טוב כבעבר
2. אני מתעורר/ת שעה-שעתיים מוקדם מהרגיל ומתקשה להירדם שוב
3. אני מתעורר/ת מספר שעות מוקדם יותר מבעבר ואיני יכולה/ה להירדם שוב

0. אני לא מתעייף/ת יותר מהרגיל
1. אני מתעייף/ת ביתר קלות מאשר בעבר
2. אני מתעייף/ת מלא לעשות כלום
3. אני עייף/ה מדי מכדי שאוכל לעשות משהו

0. תאבוני אינו גרוע מהרגיל
1. תאבוני אינו טוב כפי שהיה
2. תאבוני הרבה יותר גרוע עכשיו
3. אין לי תאבון כלל

0. לא הפסדתי הרבה ממשקלי, אם בכלל, לאחרונה
  1. לאחרונה הפסדתי למעלה מ-2 ק"ג ממשקלי
  2. לאחרונה הפסדתי למעלה מ-5 ק"ג ממשקלי
  3. לאחרונה הפסדתי למעלה מ-7 ק"ג ממשקלי
- אני מנסה להוריד ממשקלי ע"י אכילה פחותה: כן / לא

0. אני לא מודאג/ת מבריאותי יותר מהרגיל
1. אני מוטרד/ת מבעיות גופניות כגון מחושים וכאבים, קיבה לא סדירה ועצירות
2. אני מאוד מוטרד/ת מבעיות גופניות וקשה לי לחשוב על משהו אחר
3. אני כל כך מוטרד/ת מבעיות גופניות שאני לא מסוגלת/ת לחשוב על דברים אחרים

0. לא הבחנתי בשינוי כלשהו בהתעניינותי במין לאחרונה
1. אני פחות מתעניין/ת במין מבעבר
2. אני הרבה פחות מתעניין/ת במין עכשיו
3. איבדתי לחלוטין כל עניין במין

0-13 ללא דכאון או דכאון מינימלי  
11-19 דכאון קל  
20-28 דכאון בינוני  
מעל 29 דכאון חמור