**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ BECK [BDII]**

Ονοματεπώνυμο………………………………..Ημερομηνία………………….

Σύνολο:

Σ’ αυτό το ερωτηματολόγιο, υπάρχουν ομάδες φράσεων. Διαβάστε τις φράσεις προσεκτικά και κυκλώστε σε κάθε ομάδα τη φράση που περιγράφει καλύτερα τον τρόπο που αισθάνεστε τις τελευταίες 2 εδβομάδες περιλαμβάνοντας και τη σημερινή ημέρα. Αν σας εκφράζουν περισσότερες από μία φράσεις κυκλώστε τη φράση με το μεγαλύτερο αριθμό. Προσέξτε να μην επιλέξετε περισσότερο από μία δήλωση σε κάθε ομάδα, ιδίως στις ερωτήσεις 16 και 18.

1. Λύπη

0-Δεν αισθάνομαι λυπημένος/ η

1-Αισθάνομαι λυπημένος/ η συχνά

2-Αισθάνομαι λυπημένος/ η συνεχώς

3-Αισθάνομαι τόσο λυπημένος/ η ώστε δεν μπορώ να το αντέξω

1. Απαισιοδοξία

0-Δεν νιώθω απαισιόδοξα για το μέλλον

1-Νιώθω πιο απαισιόδοξα για το μέλλον απ’ οτι παλιότερα

2-Δεν περιμένω να μου έλθουν όλα βολικά

3-Δεν έχω ελπίδες για το μέλλον και πιστεύω ότι τα πράγματα θα χειροτερέψουν

1. Περασμένη αποτυχία

0-Δεν αισθάνομαι αποτυχημένος/ η

1- Έχω αποτύχει περισσότερο απ’ ότι θα έπρεπε

2-Καθώς σκέφτομαι τη ζωή μου μέχρι τώρα, βλέπω είναι πολλές αποτυχίες

3-Αισθάνομαι ότι είμαι τελείως αποτυχημένος/η σαν άτομο

1. Μείωση απόλαυσης

0-Απολαμβάνω όσο και παλαιότερα από τις ασχολίες που μου αρέσουν

1-Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όπως πρώτα

2-Με ευχαριστούν ελάχιστα οι ασχολίες που μου άρεσαν

3-Δεν με ευχαριστεί πια καμία από τις ασχολίες που μ’ ευχαριστούσαν παλαιότερα

1. Ενοχή

0-Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερες ενοχές

1-Αισθάνομαι ένοχος/ η για πολλά πράγματα που έχω κάνει ή θα έπρεπε να είχα κάνει

2-Αισθάνομαι ένοχος/ η συχνά

3-Αισθάνομαι ένοχος/ η συνεχώς

1. Αίσθημα τιμωρίας

0-Δεν αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι

1-Αισθάνομαι ότι μπορεί να τιμωρούμαι

2-Περιμένω ότι θα τιμωρηθώ

3-Αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι

1. Αυτο-αντιπάθεια

0-Αισθάνομαι το ίδιο για τον εαυτό μου όπως πάντα

1-Έχω χάσει την αυτοπεποίθησή μου

2-Έχω απογοητευτεί με τον εαυτό μου

3-Αντιπαθώ τον εαυτό μου

1. Αυτο-κριτική

0-Δεν κριτικάρω ούτε κατηγορώ τον εαυτό μου πιο συχνά απ’

 ότι συνήθως

1- Κατηγορώ τον εαυτό μου πιο συχνά απ’ ότι παλιά

2- Κατηγορώ τον εαυτό μου για όλα μου τα ελαττώματα

3- Κατηγορώ τον εαυτό μου για κάθε κακό που συμβαίνει

1. Σκέψεις ή επιθυμία αυτοκτονίας

 0-Δε σκέφτομαι ν’ αυτοκτονήσω

1-Έχω σκέψεις αυτοκτονίας αλλά δε θα το έκανα

2-Θα ήθελα να αυτοκτονήσω

3-Θα αυτοκτονούσα αν είχα την ευκαιρία

1. Κλάμα

 0-Δεν κλαίω περισσότερο από ότι παλαιά

1-Κλαίω πιο συχνά απ’ ότι συνήθως

2-Κλαίω για το παραμικρό

3-Αισθάνομαι την ανάγκη να κλάψω αλλά δεν μπορώ

1. Ανησυχία

 0-Δεν είμαι περισσότερο ανήσυχος/η απ’ ότι συνήθως

1-Είμαι περισσότερο ανήσυχος/η απ’ ότι συνήθως

2-Αισθάνομαι τόσο ανήσυχος/η που μου είναι δύσκολο να μην κινούμαι 3-Είμαι τόσο ανήσυχος/η που πρέπει συνεχώς να κινούμαι ή να κάνω κάτι

1. Απώλεια ενδιαφέροντος

 0-Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ή για δραστηριότητες

1-Ενδιαφέρομαι τώρα λιγότερο για τους άλλους ή για ασχολίες απ’ ότι παλαιότερα

2-Έχω χάσει σε μεγάλο βαθμό το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ή για ασχολίες

3-Είναι δύσκολο να ενδιαφερθώ για οτιδήποτε

1. Αναποφασιστικότητα

 0-Παίρνω αποφάσεις το ίδιο αποτελεσματικά όπως πάντα

1-Μου είναι πιο δύσκολο να πάρω αποφάσεις απ’ ότι συνήθως

2-Δυσκολεύομαι πολύ περισσότερο απ’ ότι παλαιά στο να παίρνω αποφάσεις

3-Δυσκολεύομαι να πάρω την οποιαδήποτε απόφαση

1. Αναξιότητα

 0-Δεν αισθάνομαι ανάξιος/α

1-Δεν θεωρώ τον εαυτό μου τόσο άξιο/α και χρήσιμο/η όσο παλαιότερα

2-Νιώθω πιο ανάξιος/α σε σύγκριση με τους άλλους

3-Αισθάνομαι εντελώς ανάξιος/α

1. Μείωση ενεργητικότητας

 0-Έχω όση ζωτικότητα είχα ποτέ

1-Χρειάζεται να κάνω ιδιαίτερη προσπάθεια για να αρχίσω κάποια δουλειά

2-Χρειάζεται να πιέσω πολύ τον εαυτό μου για να κάνω κάτι

3-Μου έιναι αδύνατο να εργαστώ

1. Αλλαγές στον ύπνο

 0-Κοιμάμαι τόσο καλά όσο συνήθως

1α-Κοιμάμαι λίγο περισσότερο απ’ ότι συνήθως

1β-Κοιμάμαι λίγο λιγότερο απ’ ότι συνήθως

2α- Κοιμάμαι πολύ περισσότερο απ’ ότι συνήθως

2β-Κοιμάμαι πολύ λιγότερο απ’ ότι συνήθως

3α-Κοιμάμαι τις περισσότερες ώρες της ημέρας

3β-Ξυπνάω 1-2 ώρες νωρίς και δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ

1. Εκνευρισμός

0-Δεν εκνευρίζομαι περισσότερο απ’ ότι συνήθως

1- Εκνευρίζομαι περισσότερο απ’ ότι συνήθως

2- Εκνευρίζομαι πολύ περισσότερο απ’ ότι συνήθως

3-Είμαι εκνευρισμένος συνεχώς

1. Αλλαγές στην όρεξη

 0-Η όρεξή μου δεν έχει αλλάξει

1α-Η όρεξή μου είναι λίγο λιγότερη απ’ ότι συνήθως

1β-Η όρεξή μου είναι λίγο περισσότερη απ’ ότι συνήθως

2α-Η όρεξή μου είναι πολύ λιγότερη απ’ ότι συνήθως

2β- Η όρεξή μου είναι πολύ περισσότερη απ’ ότι συνήθως

3α-Δεν έχω πια καθόλου όρεξη

3β-Συνεχώς θέλω κάτι να φάω

1. Δυσκολία συγκέντρωσης

 0-Μπορώ να συγκεντρωθώ τόσο καλά όσο πάντα

1-Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ τόσο καλά όσο συνήθως

2-Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ σε κάτι για πολλή ώρα

3-Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ καθόλου

1. Κούραση ή κόπωση

 0-Δεν κουράζομαι ευκολότερα απ’ ότι συνήθως

1-Κουράζομαι ευκολότερα από πρώτα

2-Κουράζομαι και δεν μπορώ να κάνω πολλά απ’ όσα έκανα παλαιότερα

 3-Κουράζομαι τόσο εύκολα ώστε δεν μπορώ να κάνω τίποτα

1. Μείωση ενδιαφέροντος για σεξ

 0-Δεν έχω προσέξει τελευταία καμία αλλαγή στο ενδιαφέρον μου για το σεξ

1-Ενδιαφέρομαι λιγότερο για το σεξ απ’ ότι παλαιότερα

2-Ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο για το σεξ τώρα

3-Έχω χάσει τελείως το ενδιαφέρον μου για το σεξ