

Beckův inventář úzkosti

Jméno: Datum:

Předkládáme Vám seznam běžných symptomů úzkosti. Přečtěte si pozorně každou položku seznamu. Označte, do jaké míry Vás jednotlivé symptomy obtěžovaly během minulého týdne včetně dneška umístěním křížku na odpovídající místo v kolonce vedle každého symptomu.

	<i>vůbec</i>	<i>mírně</i> moc mě to nerušilo	<i>středně</i> bylo to nepříjemné, ale dalo se to vydržet	<i>vážně</i> stěžím jsem to vydržel(a)
	0	1	2	3
1. Mrtvění nebo mravenčení				
2. Pocit horka				
3. Vratkost nohou				
4. Neschopnost odpočinku				
5. Strach z nejhorší události				
6. Závrať nebo pocit na omdlení				
7. Bušení srdce, zrychlený tep				
8. Neklid				
9. Zděšení				
10. Nervozita				
11. Pocit dušnosti				
12. Chvění rukou				
13. Třes				
14. Strach ze ztráty kontroly				
15. Namáhavé dýchání				
16. Strach ze smrti				
17. Panika				
18. Trávicí potíže nebo bolesti břicha				
19. Pocit na omdlení				
20. Zarudnutí v obličeji				
21. Pocení				

Beckova posuzovací škála deprese

Instrukce:

Máte před sebou dotazník obsahující skupiny tvrzení. Nejdříve přečtete všechna tvrzení v určité skupině a vyberte si to, které Vás nejlépe charakterizuje. Číslo uvedené před tímto tvrzením, vepište do záznamového archu. Pokud Vám vyhovuje více tvrzení, zvolte to, které Vás přeci jenom charakterizuje nejlépe.

1.
0 - necítím se smutný(-á) 1 - cítím se posmutnělý(-á), sklíčený(-á) 2 - jsem stále smutný(-á) a smutku se nedokážu zbavit 3 - jsem tak nešťastný(-á), že to nemohu snést
2.
0 - příliš se budoucnosti neobávám 1 - budoucnosti se obávám 2 - vidím, že se už nemám na co těšit 3 - vidím, že budoucnost je beznadějná, má situace se nemůže zlepšit
3.
0 - nemám pocit nějakého životního neúspěchu nebo smůly 1 - v životě jsem měl(-a) více smůly a neúspěchu než obvykle mají jiní lidé 2 - vidím, že můj dosavadní život byl jen řadou neúspěchů 3 - vidím, že jsem jako člověk (otec, matka, manžel(-ka)) plně selhal, zklamal
4.
0 - jsem v podstatě spokojen(-a) 1 - věci mě už netěší tak, jako dříve 2 - nic mi již nepřináší uspokojení 3 - ať dělám cokoli, jsem nespokojen
5.
0 - netrpím pocity viny 1 - často mívám pocity viny 2 - hodně často mívám pocity viny 3 - stále trpím pocity viny
6.
0 - nemám pocit, že budu za něco trestán(-a) 1 - mám pocit, že bych mohl(-a) být potrestán(-a) 2 - očekávám, že budu nějak potrestán(-a) 3 - vím, že budu potrestán(-a)
7.
0 - necítím se příliš zklamán(-a) sám(-a) sebou

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | - | zklamal(-a) jsem se v sobě |
| 2 | - | jsem dosti znechucen(-a) sám(-a) sebou |
| 3 | - | nenávidím sám(-a) sebe |

8.		
0	-	necítím se horší než kdokoli jiný
1	-	sám spoustu nedostatků a dělám hodně chyb
2	-	stále si vyčítám všechny své chyby
3	-	za všechno špatné mohu já
9.		
0	-	nepřemýšlím o sebevraždě
1	-	někdy pomýšlím na sebevraždu
2	-	často přemýšlím o sebevraždě
3	-	kdybych měl(-a) příležitost, tak bych si vzal(-a) život
10.		
0	-	nepláču více než obvykle
1	-	pláču nyní častěji než předtím
2	-	pláči nyní stále, nedokážu přestat
3	-	nemohu už ani plakat
11.		
0	-	nejsem nyní podrážděný(-a) více než obvykle
1	-	jsem často podrážděn(-a) a rozladěn(-a)
2	-	jsem stále podrážděn(-a) a rozladěn(-a)
3	-	nemohu se již rozčílit ani věcmi, které mě dříve obvykle rozčillovaly
12.		
0	-	neztratil(-a) jsem zájem o ostatní lidi
1	-	mám menší zájem o ostatní lidi
2	-	ztratil(-a) jsem většinu zájmu o ostatní lidi
3	-	ztratil(-a) jsem všechnen zájem o ostatní lidi
13.		
0	-	dokážu se většinou rozhodnout v běžných situacích
1	-	odkládám svá rozhodnutí častěji než dříve
2	-	mám značné potíže v rozhodování
3	-	vůbec se nedokážu rozhodnout
14.		
0	-	nemám větší starosti se vzhledem než dříve
1	-	mám starosti, že vyhlížím už dost staře a neatraktivně
2	-	mám dojem, že se můj zevnějšek značně zhoršil, takže vypadám dosti nepěkně
3	-	mám pocit, že vypadám hnusně až odpudivě
15.		
0	-	práce mi jde jako dříve
1	-	musím se nutit, když chci začít něco dělat
2	-	dá mi velké přemáhání, abych cokoliv udělal(-a)
3	-	nejsem schopen(-a) jakékoli práce
16.		
0	-	spím stejně dobře jako dříve

- 1 - nespím již tak dobře jako dříve
- 2 - probouzím se o hodinu až dvě dříve než obvykle a nemohu již spát
- 3 - denně se probouzím předčasně a nedokážu spát více než 5 hodin denně

17.
<ul style="list-style-type: none"> 0 - necítím se více unaven(-a) než obvykle 1 - unavím se snáze než dříve 2 - téměř všechno mě unavuje 3 - únava mi zabraňuje cokoli dělat
18.
<ul style="list-style-type: none"> 0 - mám svou obvyklou chuť k jídlu 1 - nemám takovou chuť k jídlu, jakou jsem míval(-a) 2 - mám mnohem menší chuť k jídlu 3 - zcela jsem ztratil(-a) chuť k jídlu
19.
<ul style="list-style-type: none"> 0 - v poslední době jsem nezhubnul(-a) 1 - ztratil(-a) jsem v poslední době více než 2,5 kg 2 - ztratil(-a) jsem v poslední době více než 5 kg 3 - ztratil(-a) jsem v poslední době více než 7,5 kg
20.
<ul style="list-style-type: none"> 0 - nestarám se o své zdraví více než obvykle 1 - dělají mi nyní starosti různé bolesti v těle, mám citlivý žaludek, trpím zácpou, bušením srdce apod. 2 - velice často myslím na své tělesné obtíže 3 - Moje bolesti a těžkosti mě plně vyčerpávají
21.
<ul style="list-style-type: none"> 0 - nepozoruji snížení zájmu o sex 1 - mám menší zájem o sex než dříve 2 - mám o hodně menší zájem o sex než dříve 3 - ztratil(-a) jsem úplně zájem o sex