

INWENTARZ DEPRESJI BURNS'A*

Postaw krzyżyk w odpowiednim polu przy każdym pytaniu w poszczególnych kategoriach, zaznaczając w ten sposób, jak bardzo dane uczucia były odczuwalne w ciągu kilku ostatnich dni.

	0 Wcale	1 Trochę	2 Umiar- kowanie	3 Bardzo
1. Smutek: Czy czujesz się smutny lub przygnębiony?				
2. Zniechęcenie: Czy twoja przyszłość wygląda beznadziejnie?				
3. Niska samoocena: Czy czujesz się bezwartościowy?				
4. Poczucie niższości: Czy czujesz się gorszy od innych, nie nadający się do niczego?				
5. Poczucie winy: Czy krytykujesz i obwiniasz siebie?				
6. Niezdecydowanie: Czy trudno jest ci podjąć decyzje?				
7. Drażliwość: Czy często czujesz się zły lub zagniewany?				
8. Utrata zainteresowania życiem: Czy straciłeś zainteresowanie karierą, hobby, rodziną, czy przyjaciółmi?				
9. Utrata motywacji: Czy musisz zmuszać się do zrobienia czegośkolwiek?				
10. Słaby wizerunek własny: Czy czujesz się staro lub nieatrakcyjnie?				
11. Zmiana apetytu: Czy straciłeś apetyt? Czy jesz zbyt dużo lub objadasz się niekontrolowanie?				
12. Zmiany w śnie: Czy trudno ci dobrze się wyspać? Czy jesteś nadmiernie zmęczony i śpiący?				
13. Utrata zainteresowań seksualnych: Czy straciłeś zainteresowanie seksem?				
14. Obawy związane ze zdrowiem: Czy martwisz się zbyt wiele o swoje zdrowie?				
15. Impulsy samobójcze: Czy miewasz myśli, że życie jest nic nie warte lub że lepiej byłoby umrzeć?				
Suma pozycji 1-15 =				

PODSUMOWANIE WYNIKÓW INWENTARZA DEPRESJI BURNS'A

Wynik	Poziom depresji	Postępowanie
0-4	Szczęśliwy, brak depresji	Terapia niepotrzebna
5-10	Normalny, ale niezadowolony	
11-20	Pogranicze lub łagodna depresja	Terapia często zalecana
21-30	Umiarkowana depresja	Terapia prawie zawsze potrzebna
31-50	Poważna depresja	
Uwaga: Każdy, kto zaznaczył 1 lub więcej w pytaniu 15 może mieć skłonności samobójcze i powinien skorzystać z terapii.		

* Copyright 1984 by David D. Burns, M.D., from *Ten Days to Self-Esteem*, copyright 1993