

Tratto da

“OBESITÀ, SINDROME PLURIMETABOLICA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE: *CONSENSUS* SULL’INQUADRAMENTO DIAGNOSTICO-TERAPEUTICO Raccomandazioni per la prevenzione, la diagnosi e la terapia dell’eccesso di peso e delle patologie ad esso associate” 2003

BECK INVENTORY SCALE (BDI)

Nel questionario che segue troverà dei gruppi di affermazioni. Legga attentamente un gruppo per volta. Scelga da ciascun gruppo l’affermazione che meglio di tutte le altre descrive come si è sentita/o durante la *scorsa settimana, escluso oggi* (tracci un cerchietto attorno al numero a sinistra della affermazione. Se le sembra che diverse affermazioni dello stesso gruppo la descrivono bene, faccia pure più di un cerchietto).

È importante che legga tutte le affermazioni di un gruppo prima di rispondere.

1.

- 0 Non mi sento triste
- 1 Mi sento triste
- 2 Sono sempre più triste e non riesco ad uscire
- 3 Sono così triste o infelice che non riesco a sopportarlo

2.

- 0 Non sono praticamente pessimista o scoraggiata/o per il futuro
- 1 Mi sento scoraggiata/o per il futuro
- 2 Ho la sensazione di non avere nulla a cui tenere
- 3 Ho la sensazione che il futuro è disperato o che le cose non possono migliorare

3.

- 0 Non mi sento una/un fallita/o
- 1 Ho la sensazione di aver fallito più di quanto in genere fallisca la gente
- 2 Se ripenso alla mia vita, riesco a vedere solo una serie di fallimenti
- 3 Ho la sensazione di essere un fallimento totale come persona

4.

- 0 Traggo dalle cose la soddisfazione che ho sempre tratto
- 1 Non mi godo le cose come facevo un tempo
- 2 Non traggo più una vera soddisfazione da nulla
- 3 Sono insoddisfatta/o o annoiata/o di tutto

5.

- 0 Non mi sento particolarmente in colpa
- 1 Mi sento in colpa per buona parte del tempo
- 2 Mi sento in colpa per la maggior parte del tempo
- 3 Mi sento in colpa sempre

6.

- 0 Non ho la sensazione di essere punita/o
- 1 Sento che non posso essere punita/o
- 2 Mi sento di essere punita/o
- 3 Ho la sensazione di essere punita/o

7.

- 0 Non mi sento delusa/o da me stessa/o
- 1 Mi sento delusa/o da me stessa/o
- 2 Sono disgustata/o da me stessa/o
- 3 Odio me stessa/o

8.

- 0 Sento che non sono in alcun modo peggiore degli altri
- 1 Mi critico per le mie debolezze o per i miei errori
- 2 Mi accuso sempre per i miei errori
- 3 Mi accuso sempre per tutte le cose brutte che accadono

9.

- 0 Non penso mai ad uccidermi
- 1 Mi piacerebbe uccidermi
- 3 Mi ucciderei se ne avessi l'occasione

10.

- 0 Non piango più del solito
- 1 Ora piango più che in passato
- 2 Ora piango continuamente
- 3 Un tempo riuscivo a non piangere, ma ora non ci riesco anche se voglio

11.

- 0 Non sono più irritata/o del solito
- 1 Mi infastidisco e mi irrito più facilmente di un tempo
- 2 Mi sento continuamente irritata/o
- 3 Non mi irrito affatto per le cose che un tempo mi irritavano

12.

- 0 Non ho perso interesse per le altre persone
- 1 Ora ho meno interesse che nel passato per le altre persone
- 2 Ho perso la maggior parte dell'interesse per le altre persone
- 3 Ho perso completamente interesse per le altre persone

13.

- 0 Prendo le decisioni quasi come al solito
- 1 Rimando le decisioni più di quanto non facessi in passato
- 2 Ho una difficoltà maggiore di prima nel prendere le decisioni
- 3 Non riesco più a prendere alcuna decisione

14.

- 0 Non credo di avere un aspetto peggiore di prima
- 1 Sono preoccupato di apparire vecchia/o o spiacevole
- 2 Ho la sensazione che ci siano delle modificazioni permanenti nel mio aspetto che mi fanno apparire spiacevole
- 3 Credo di apparire brutto

15.

- Riesco a lavorare quasi come prima
- 1 Mi ci vuole uno sforzo in più per cominciare a fare qualcosa
 - 2 Devo spronare fortemente me stessa/o per fare qualcosa
 - 3 Non riesco a lavorare per niente

16.

- 0 Dormo bene come al solito
- 1 Non dormo bene come al solito
- 2 Mi sveglio una o due ore prima del solito e mi riesce difficile riaddormentarmi
- 3 Mi sveglio molte ore prima del solito

17.

- 0 Non mi stanco più del solito
- 1 Mi stanco più facilmente di un tempo
- 2 Mi stanco non facendo quasi niente
- 3 Sono troppo stanca/o per alcunché

18.

- 0 Non ho meno appetito del solito
- 1 Non ho un buon appetito come una volta
- 2 Ora ho molto meno appetito
- 3 Ora non ho più appetito per niente

19.

- 0 Di recente ho perso poco o niente peso
- 1 Di recente ho perso più di due chili
- 2 Di recente ho perso più di quattro chili e mezzo
- 3 Di recente ho perso più di dieci chili e mezzo

20.

- 0 Non mi preoccupo della mia salute più del solito
- 1 Mi preoccupo per i problemi fisici come fitte e dolori, o per il mal di stomaco, o per la stitichezza
- 2 Sono tanto preoccupata/o per problemi fisici schemi è difficile pensare ad altre cose
- 3 Sono così presa/o dai miei problemi fisici da non poter pensare ad altro

21.

- 0 Non ho notato di recente alcun cambiamento riguardo al mio interesse per il sesso
- 1 Ho meno interesse di una volta per il sesso
- 2 Ho molto meno interesse per il sesso ora
- 3 Ho perso completamente interesse per il sesso

BDI (Beck Depression Inventory) per la valutazione psicometrica della depressione dell'umore. Un punto di *cutoff* clinicamente significativo è 15/16: punteggi > 15 indicano la probabile presenza di sintomi depressivi. Più in dettaglio: sintomi depressivi sono probabilmente assenti se il punteggio è < 10; sono lievi se è fra 10 e 19; medi se è fra 20 e 29; gravi se il punteggio è > 30.