

---

**Beck Depression Inventory modificato**  
(trad. e modif. a cura di L. Sibilìa e S. Borgo, 1975)

NOME.....COGNOME.....Data.....

ISTRUZIONI: Legga attentamente le seguenti affermazioni e, per ciascun gruppo (I, II, III,...), contrassegni la frase che meglio descrive la sua attuale situazione.

**I (A)**

- 1 - Mi sento allegro.
- 0 - Non mi sento triste.
- 1 - Mi sento malinconico e triste.
- 2a - Sono sempre malinconico e triste e non riesco ad uscirne.
- 2b - Sono talmente triste od infelice che ciò mi è molto doloroso.
- 3 - Sono così triste ed infelice da non sopportarlo.

**II (B)**

- 1 - Sono ottimista per il futuro.
- 0 - Non sono particolarmente pessimista o scoraggiato per il futuro.
- 1 - Mi sento scoraggiato per il futuro.
- 2a - Non ho nessuna aspettativa piacevole.
- 2b - Sento che non supererò i miei dispiaceri.
- 3 - Sento che il futuro è senza speranza e che le cose non potranno migliorare.

**III (C)**

- 1 - Sento di avere successo.
- 0 - Non mi sento in fallimento.
- 1 - Sento che sono fallito più della media delle persone.
- 2a - Sento di aver fatto poco che sia di valore o che abbia un significato.
- 2b - Guardando indietro al mio passato l'unica cosa che posso vedere è una serie di insuccessi.
- 3 - Mi sento un totale fallimento come persona (come genitore, marito, moglie, ecc).

**IV (D)**

- 1 - Sono soddisfatto della mia situazione.
- 0 - Non sono particolarmente insoddisfatto.
- 1 - La maggior parte del tempo mi annoio.
- 2a - Non provo soddisfazione dalle cose come prima.
- 2b - Niente mi soddisfa di più.
- 3 - Sono insoddisfatto di tutto.

**V (E)**

- 1 - Sento di essere una brava persona.
- 0 - Non mi sento particolarmente colpevole.
- 1 - Quasi sempre mi sento cattivo o indegno.
- 2a - Mi sento abbastanza colpevole.
- 2b - Attualmente mi sento quasi sempre cattivo o indegno.
- 3 - Mi sento come se fossi molto cattivo o indegno.

**VI (F)**

- 1 - Sento che sarò premiato o che avverrà qualcosa di positivo.
- 0 - Non ho l'impressione di stare subendo una punizione.
- 1 - Ho il sentimento che qualcosa di male mi potrebbe succedere.
- 2 - Sento di stare subendo una punizione o che sarò punito.
- 3a - Sento che merito di essere punito.
- 3b - Vorrei essere punito.

**VII (G)**

- 1 - Mi piaccio.
- 0 - Non sono deluso di me.
- 1a - Sono deluso di me.
- 1b - Non mi piaccio.
- 2 - Sono disgustato di me stesso.
- 3 - Mi odio.

**VIII (H)**

- 1 - Mi valuto positivamente.
- 0 - Non sento di essere peggiore di qualsiasi altro.
- 1 - Sono molto critico nei miei riguardi per le mie debolezze od orrori.
- 2a - Mi sento colpevole di tutto quello che va male.
- 2b - Sento di avere molti brutti difetti.

**IX (I)**

- 1 - Vorrei fare qualcosa di gratificante per me.
- 0 - Non ho alcuna idea di farmi del male
- 1 - Ho l'idea di farmi del male, ma non la metterei in pratica.
- 2a - Mi sentirei meglio se fossi morto.
- 2b - Ho dei piani precisi di suicidarmi.
- 2c - Sento che la mia famiglia starebbe meglio se fossi morto.
- 3 - Se potessi mi ammazzerei.

**X (J)**

- 1 - Spesso sorrido.
- 0 - Non piango più del solito.
- 1 - Attualmente piango più di prima.
- 2 - Attualmente piango sempre. Non riesco a frenarmi.
- 3 - Una volta riuscivo a piangere, ma adesso non riesco a piangere per niente anche se ne ho voglia.

**XI (K)**

- 1 - Mi sento di buon umore.
- 0 - Non sono attualmente più irritato di quanto non lo sia in genere
- 1 - Mi irrita o mi inquieto più facilmente di quanto facessi prima.
- 2 - Mi sento sempre irritato.
- 3 - Non mi irritano più per niente quelle cose che prima mi irritavano.

**XII (L)**

- 1 - Gli altri mi interessano.
- 0 - Non ho perso l'interesse per gli altri.
- 1 - Sono meno interessato agli altri di quanto lo fossi una volta.
- 2 - Ho perso quasi tutto il mio interesse per gli altri e sento poco per loro.
- 3 - Ho perso tutto il mio interesse per gli altri e non m'importa niente di loro.

**XIII (M)**

- 1 - Mi sento più sicuro del solito nel prendere le decisioni.
- 0 - Sono capace di prendere le mie decisioni come lo sono sempre stato.
- 1 - Attualmente sono meno sicuro di me e cerco di rimandare le decisioni.
- 2 - Non riesco più a prendere una decisione senza aiuto.
- 3 - Non riesco a prendere una decisione in nessun modo.

**XIV (N)**

- 1 - Ho l'impressione che il mio aspetto sia migliorato.
- 0 - Non ho l'impressione che il mio aspetto sia peggiore di prima.
- 1 - Sono preoccupato di avere un aspetto più vecchio o più brutto.
- 2 - Ho l'impressione che ci siano degli stabili cambiamenti nel mio aspetto, che mi rendono brutto.
- 3 - Sento di avere un aspetto brutto o ripugnante.

**XV (O)**

- 1 - La mia capacità lavorativa è aumentata.
- 0 - Sono capace di lavorare pressapoco come prima.
- 1a - Per iniziare qualche cosa devo fare uno sforzo maggiore di prima.
- 1b - Non lavoro bene come prima.
- 2 - Mi devo fare molta forza per fare qualsiasi cosa.
- 3 - Non riesco a lavorare per niente.

**XXII (P)**

- 1 - Dormo più del solito.
- 0 - Dormo bene come sempre.
- 1 - Mi sveglio al mattino più stanco di come mi svegliavo prima.
- 2 - Mi sveglio una-due ore più presto del solito ed ho difficoltà a riaddormentarmi.
- 3 - Mi sveglio presto ogni giorno e non riesco a dormire più di 5 ore.

**XXIII (Q)**

- 1 - Mi stanco meno del solito.
- 0 - Non mi stanco più del solito.
- 1 - Mi stanco più facilmente di prima.
- 2 - Ogni cosa che faccio mi stanca.
- 3 - Sono troppo stanco per poter fare qualsiasi cosa.

**XXIV (R)**

- 1 - Il mio appetito è aumentato.
- 0 - Il mio appetito non è minore del solito.
- 1 - Il mio appetito non è buono come una volta.
- 2 - Il mio appetito attualmente è molto diminuito.
- 3 - Non ho più appetito.

**XXV (S)**

- 1 - Il mio peso è aumentato.
- 0 - Ultimamente il mio peso è diminuito niente o poco.
- 1 - Ho perso più di due chili circa.
- 2 - Ho perso più di 5 chili.
- 3 - Ho perso più di 7-8 chili

**XXVI (T)**

- 1 - Non mi preoccupo affatto della mia salute.
- 0 - Non sono più preoccupato di solito della mia salute.
- 1 - Mi preoccupa per mali e dolori o per disturbi di stomaco o costipazione o altre sensazioni spiacevoli del mio corpo.
- 2 - Sono talmente preoccupato per come mi sento o per cosa sento che difficilmente riesco a pensare ad altro.
- 3 - Sono completamente preso da ciò che sento nel mio corpo.

**XXVII (U)**

- 1 - Il mio interesse per il sesso è recentemente aumentato.
- 0 - Non ho notato recentemente alcun cambiamento nel mio interesse per il sesso.
- 1 - Sono meno interessato di una volta per il sesso.
- 2 - Il sesso mi interessa molto meno di una volta.
- 3 - Ho perso completamente interesse per il sesso.

**XVI**

- 1 - La mia memoria è migliorata.
- 0 - La mia memoria è normale.
- 1 - La mia memoria è peggiorata.
- 2 - La mia memoria è molto peggiorata.
- 3 - Ho l'impressione di dimenticare tutto.

**XVII**

- 1 - Mi sento estremamente lucido e concentrato.
- 0 - La mia concentrazione è normale.
- 1 - Ho l'impressione di essere meno lucido e concentrato del solito.
- 2 - Ho l'impressione di essere torpido e poco concentrato.
- 3 - Mi sembra di essere piuttosto confuso e disorientato.

**XVIII**

- 1 - Ho l'impressione di pensare e parlare in modo più sciolto.
- 0 - Penso e parlo normalmente.
- 1 - Ho la sensazione di pensare e parlare più lentamente.
- 2 - Penso e parlo con difficoltà.
- 3 - Mi sembra di avere il vuoto dentro di me.

**XIX**

- 1 - Ho l'impressione di muovermi in modo più sciolto.
- 0 - Mi muovo normalmente.
- 1 - Ho la sensazione di muovermi più lentamente.
- 2 - Faccio le cose muovendomi a fatica.
- 3 - Ho la sensazione di essere così pesante che talvolta non riesco ad alzarmi.

**XX**

- 1 - Mi sembra che il tempo trascorra più velocemente.
- 0 - Il tempo scorre normalmente.
- 1 - Mi sembra che il tempo scorra più lentamente.
- 2 - Il tempo scorre così lentamente che la giornata sembra un'eternità.
- 3 - Il tempo scorre così lentamente che ho l'impressione che non accada mai niente di nuovo.

**XXI**

- 1 - Mi sento veramente bene tutto il giorno.
- 0 - Mi sento ugualmente bene tutto il giorno.
- 1a - Mi sento peggio la mattina.
- 1b - Mi sento peggio a metà della giornata.
- 1c - Mi sento peggio la sera.
- 2 - Mi sento male quasi tutto il giorno.
- 3 - Mi sento male tutto il giorno.

**XXVIII**

- 1 - Il mio fisico è a posto.
- 0 - Non mi lamento particolarmente del mio fisico.
- 1 - Ho dei disturbi fisici:  
Contrassegnare le voci relative ai disturbi presentati:
  - a) bocca asciutta o amara, indigestione, nausea, vomito, crampi, flatolenza, diarrea, stipsi
  - b) palpitazioni, dolori al petto, sensazione che il cuore batta più lentamente o cessi battere.
  - c) cefalea
  - d) affanno, mancanza di aria o senso di soffocamento, sensazione di nodo alla gola.
  - e) tendenza ad urinare più spesso, sudorazione eccessiva.
  - f) dolori muscolari, senso di pesantezza, tensione muscolare.
- 2 - Ho vari disturbi fisici (due gruppi).
- 3 - Ho molti disturbi fisici (tre o più gruppi).

**XXIX**

- 1 - Spesso ho delle sensazioni fisiche gradevoli.
- 0 - Non provo sensazioni fisiche particolarmente sgradevoli.
- 1 - A volte sento delle sensazioni fisiche sgradevoli e preoccupanti.
- 2 - Spesso sono pervaso da sensazioni sgradevoli.
- 3a - Talvolta ho l'impressione di sentire il mio corpo diverso dal solito.
- 3b - Talvolta ho l'impressione che la realtà intorno a me acquisti caratteristiche diverse.