

Профессор Дэвид Д. Бернс

ДИАГНОСТИКА НАСТРОЕНИЯ

Любое настроение – это продукт человеческого познания и мышления. Наши мысли вызывают определенные эмоции. Профессор Дэвид Бернс в своей книге «Хорошее самочувствие», вышедшей в 1980 году предложил тест самодиагностики депрессий. Используя его в повседневной практике на амбулаторных приемах, мы убедились в его полезности при диагностике депрессивных расстройств.

Во время депрессии мысли имеют негативный характер, личность видит не только себя, но и целый мир в темных, ужасающих тонах и переносит это отношение на вещи реальные. При сильных депрессиях кажется, что все вокруг было и всегда будет враждебным; из того, что случилось вспоминается только плохое; в будущем видятся пустота, бесконечные проблемы и мучения, вызывающие безнадежность. Да, это лишено реальных обоснований, но может ощущаться настолько ясно, что убеждает в ненадуманности проблемы.

А опыт подтверждает, что негативные мысли, несмотря на свою нестабильность, сильны, и поэ-

тому нужно понять, что они иррациональны, лживы и порождены неудачами. Депрессия не основана на точном ощущении реальности, а является продуктом неверных рассуждений. Эти искажения и ведут к эмоциональным расстройствам, так как чем объективнее осознание реальности, тем лучше человек себя чувствует.

Если человек хочет понять, действительно ли он страдает от депрессии, то ему необходимо определить, какая стадия эмоционального расстройства присутствует. Точно поможет обнаружить депрессию и оценить ее силу первичный тест (BDI), требующий для проведения всего нескольких минут, после чего осуществляется самостоятельная обработка результатов, начиная с суммирования баллов за отдельные вопросы до определения того, страдает ли человек депрессией. Если «да», то в какой стадии. Просматривая каждый пункт BDI-теста, нужно отметить номера ответов, наибольшим образом соответствующих состоянию за последние несколько дней, и так для каждого из 21 вопроса.

BDI-тест

I.

0. Ничто у меня не вызывает печали.

1. Иногда я чувствую печаль.
2. Я печалюсь постоянно и не могу прекратить этого.
3. Я так печален и несчастен, что не могу сопротивляться этим чувствам.

II.

0. Я не ощущаю страха перед будущим.

1. Я чувствую страх перед будущим.
2. Я не предвижу ничего хорошего в будущем.
3. Я знаю, что будущее страшно и ничего нельзя изменить.

III.

0. У меня не бывает провалов.

1. Я чувствую, что у меня случаются провалы чаще, чем у обычных людей.
2. При взгляде на прошлое я вижу много провалов.
3. Я чувствую, что я полный неудачник.

IV.

0. Я наслаждаюсь вещами так, как и привык.

1. Я не наслаждаюсь обычными вещами, как привык.
2. Я не получаю наслаждения от чего-либо.
3. Я скучаю или неудовлетворен во всем.

V.

0. У меня нет чувства вины.

1. Я ощущаю вину большую часть времени.
2. Я ощущаю себя полностью виноватым большую часть времени.
3. Я чувствую вину всегда.

VI.

0. Мне не кажется, что я наказан.

1. Я чувствую, что могу быть наказан.
2. Я ожидаю наказания.
3. Я чувствую себя наказанным.

VII.

- 0. Я не разочарован в себе.
- 1. Я разочарован в себе.
- 2. Я омерзителен себе.
- 3. Я ненавижу себя.

VIII.

- 0. Мне не кажется, что я чем-либо хуже других.
- 1. Я критикую себя за мои промахи и ошибки.
- 2. Я критикую себя постоянно за мои неудачи.
- 3. Я порицаю себя за все происходящее.

IX.

- 0. Мне никогда не приходили мысли о самоубийстве.
- 1. Я думал о самоубийстве, но никогда не сделал бы этого.
- 2. Мне хотелось бы убить себя.
- 3. Я убил бы себя, если бы рискнул.

X.

- 0. Я не переживаю чаще, чем обычно.
- 1. Я переживаю сейчас чаще, чем обычно.
- 2. Я переживаю постоянно.
- 3. Я постоянно плакал бы, но сейчас не могу, даже если сильно захотеть.

XI.

- 0. Я не раздражаюсь больше обычного.
- 1. Я немного больше раздражен сейчас, чем обычно.
- 2. Я полностью могу быть раздрадован и раздражен в течение некоторого количества времени.
- 3. Я постоянно чувствую раздражение.

XII.

- 0. Я не потерял интереса к людям.
- 1. Я меньше интересуюсь людьми, чем обычно.
- 2. Я потерял большую часть интереса к людям.
- 3. Я потерял весь интерес к людям.

XIII.

- 0. Я принимаю решения так же четко, как всегда.
- 1. Я откладываю принятие решения на больший срок, чем обычно.
- 2. У меня сейчас большие трудности при принятии решений, чем раньше.
- 3. Я совершенно не могу принимать решения.

XIV.

- 0. Мне не кажется, что я выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
- 1. Я беспокоюсь, что выгляжу несколько старше или непривлекательнее.

- 2. Мне кажется постоянно, что что-то изменяется во мне, делая меня все менее привлекательным.
- 3. Я уверен, что выгляжу ужасно.

XV.

- 0. Я работаю так же хорошо, как и раньше.
- 1. Работа требует добавочных усилий от меня.
- 2. Я должен заставить себя, чтобы что-нибудь сделать.
- 3. Я не могу работать.

XVI.

- 0. Я сплю так же хорошо, как обычно.
- 1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
- 2. Сейчас я просыпаюсь на 1-2 часа раньше и потом тяжело засыпаю.
- 3. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу заснуть снова.

XVII.

- 0. Я устаю не больше, чем всегда.
- 1. Я устаю сейчас быстрее.
- 2. Я устаю почти от любой работы.
- 3. Я устаю от всего.

XVIII.

- 0. Мой аппетит таков, как и был.
- 1. Мой аппетит не так хорош, как раньше.
- 2. Мой аппетит стал намного слабее.
- 3. Ничто не вызывает у меня аппетита.

XIX.

- 0. Я немного потерял или вообще остался в прежнем весе.
- 1. Я потерял более 2,5 кг.
- 2. Я потерял более 5 кг.
- 3. Я потерял более 7,5 кг.

XX.

- 0. Мое здоровье беспокоит меня не более, чем прежде.
- 1. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами и запоры.
- 2. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами, запоры и я долго думаю о них потом.
- 3. Меня так беспокоит мое здоровье, что я не могу думать о чем-либо другом.

XXI.

- 0. У меня нет изменений в сексуальных интересах.
- 1. Секс меня интересует меньше, чем раньше.
- 2. Секс меня интересует намного меньше, чем раньше.
- 3. Я потерял всякий интерес к сексу.

Если более одной характеристики соответствует вашему состоянию, то нужно отметить вариант, находящийся раньше по порядку. Если же возникают сомнения, то следует постараться выбрать лучшее, так как нельзя пропускать вопросы. Некоторые из них содержат обороты «...больше, чем обычно...» или «...больше, чем раньше...», а симптомы, особенно при хронических депрессиях, могут наблюдаться длительное время. Тогда отвечая, нужно ориентироваться на самочувствие до заболевания. Если же кто-то считает, что он никогда не был счастлив, то в своем ответе должен отталкиваться от состояния, присущего здоровому человеку. Когда тестирующийся попытается не обращать внимание на результаты, то уже можно сказать, что первая ступень эмоционального улучшения достигнута.

Интерпретация BDI-теста

После окончания тестирования следует сложить полученные очки для того, чтобы увидеть результат. Итак, высший балл по каждому пункту – 3, соответственно за весь тест – 63 (только в том случае, если в каждом из 21 пункта выбран ответ под номером 3); наименьший балл по каждому пункту – 0, за тест – 0 (в том случае, если в каждом пункте выбран ответ под номером 0).

Если сумма баллов стабильно меньше 17-профессионального вмешательства не требуется.

Итак, чем больше сумма баллов, тем серьезнее эмоциональное нарушение, и наоборот, чем меньше – тем лучше себя чувствует человек.

Несмотря на простоту в обращении, BDI-тест надежен. У научившихся его применять есть воз-

можность диагностировать депрессии. Большое количество исследований за прошедшие десятилетия показало, что BDI и подобные ему тесты высокоэффективны для определения нарушений. Самоконтроль чаще может быть полезней формальной беседы с врачом без использования тестов, поэтому каждому нужно отнестись с доверием к самодиагностике.

При каком условии требуется профессиональная помощь? Если BDI-тест дал сумму, не превышающую 17, то депрессия мягкая, и нет повода для серьезной тревоги – человек хочет решить проблемы, но в специальном вмешательстве необходимость отсутствует. При искренности выбора ответов теста и полном доверии к методике вероятность будущего выздоровления большая. В том случае, когда сумма баллов больше 17 – депрессия сильна, и возможны серьезные нарушения. Если же периоды просветления все уменьшаются, а сумма остается на высоком уровне более 2 недель, то следует подумать о профессиональной консультации. Достаточно точным должен быть ответ на 9-й вопрос, поднимающий тему суицида. Если выбран 2-й или 3-й пункт, то придется опасаться самоубийства, и необходимо обратиться к врачу. Когда же суицид начинает казаться единственным выходом из создавшейся ситуации, нужна помощь психотерапевта, так как мысли о безнадежности требуют лечения, а не ухода из жизни. Вера в безвыходность положения – это основа для сильных депрессий, и является только симптомом болезни, а не реально существующим фактом. Так же важен и 20-й вопрос о беспокойстве за свое здоровье. Присутствуют ли у человека какие-нибудь необъяснимые боли, судороги, жар, лишний вес или другие возможные симптомы недомогания? Если «да», то имела ли место профессиональная консультация? Нужно провести физические испытания, лабораторные исследования. Если анализы не укажут на функциональные нарушения, то можно с уверенностью сказать, что физические расстройства вызваны эмоциональным состоянием. Депрессия может маскироваться под великое множество заболеваний. Колеблущееся настроение приводит, создавая различные вариации физических нарушений, к замешательству при постановке диагноза.

Сумма баллов	Стадии депрессии
1—10	Состояние нормальное
11—16	Умеренное расстройство
17—20	На грани клинической депрессии
21—30	Умеренная депрессия
31—40	Серьезная депрессия
свыше 40	Экстремальная депрессия