

Depressions-Test

Beantworten Sie die folgenden Aussagen, wie Sie sich in den letzten Wochen überwiegend gefühlt haben.

Notieren Sie auf einem Zettel, wie oft Sie mit "ja" antworten.

1. Fühlen Sie sich fast durchgängig (oder vor allem morgens) traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?
2. Haben Sie so gut wie jedes Interesse an fast allen Dingen verloren, empfinden Sie keine Freude mehr, zum Beispiel auch an Dingen, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiten?
3. Haben Sie keinen Appetit mehr oder erheblich an Gewicht verloren? Schmeckt es Ihnen nicht mehr so wie früher?
4. Leiden Sie fast täglich unter Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder frühem Erwachen am Morgen)?
5. Sprechen oder bewegen Sie sich langsamer als sonst? Oder leiden Sie im Gegenteil unter einer inneren Unruhe, so dass Sie nicht still sitzen können, sondern auf und ab gehen müssen?
6. Hat sich Ihr sexuelles Verlangen vermindert oder ist es gar nicht mehr vorhanden?
7. Haben Sie Angst vor der Zukunft oder sehen Sie Ihre Zukunftsperspektiven überwiegend pessimistisch und düster?
8. Haben Sie kein Selbstvertrauen mehr? Fühlen Sie sich wertlos, oder machen Sie sich Selbstvorwürfe?
9. Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und sich Dinge zu merken, oder fallen Ihnen sogar alltägliche Entscheidungen schwer?
10. Denken Sie häufig über den Tod nach und sogar daran, sich das Leben zu nehmen?

Auswertung:

Haben Sie mehr als vier Aussagen mit "ja" beantwortet, leiden Sie wahrscheinlich unter einer Depression.

Bitte bedenken Sie jedoch, dass die Auswertung des Fragebogens noch keine eindeutige Diagnose erlaubt.