

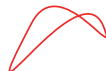
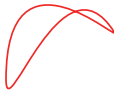
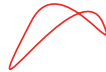
Nur traurig? Oder steckt mehr dahinter?

Selbsttest Depression

Nur «schlecht drauf»? – oder steckt eine Depression dahinter? Der Selbsttest auf der folgenden Seite kann Ihnen Hinweise geben. Kreuzen Sie «ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft. Sämtliche Fragen, die mit «ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte.

Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein.

Unterstützung können Sie bei Institutionen finden, die in diesem Flyer genannt sind.



Selbsttest Depression

ja nein

1. Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos. ja nein
2. Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert. ja nein
3. Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe. ja nein
4. Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie jetzt nicht mehr. ja nein
5. Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren. ja nein
6. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik. ja nein
7. Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz. ja nein
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten. ja nein
9. Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen. ja nein
10. Sie ziehen sich von sozialen Kontakten zurück. ja nein
11. Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde. ja nein
12. Sie haben keinen oder wenig Appetit. ja nein
13. Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität. ja nein
14. Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben. ja nein