

Selbsttest, bin ich Depressiv?

Bitte eine Auswahl treffen!

Adieren Sie am ende die Punktezahl Ihres Auswahl!

1. Ich fühle mich unglücklich und traurig.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

2. Es fällt mir leicht, die Dinge zu tun, die ich schon immer getan habe.

- 1 Ja, eindeutig
- 2 Ja, manchmal
- 3 Nein, nicht sehr
- 4 Nein, überhaupt nicht

3. Ich gerate scheinbar grundlos in Furcht oder Panik.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

4. Ich habe Weinkrämpfe oder fühle mich häufig den Tränen nah.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

5. Mir machen Dinge, die mir früher Spaß machten, immer noch Freude.

- 1 Ja, eindeutig
- 2 Ja, manchmal
- 3 Nein, nicht sehr
- 4 Nein, überhaupt nicht

6. Ich fühle mich rastlos und kann nicht ruhig bleiben.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

7. Ich schlafe ohne Schlafmittel problemlos ein.

- 1 Ja, eindeutig
- 2 Ja, manchmal
- 3 Nein, nicht sehr
- 4 Nein, überhaupt nicht

Punkte

8. Ich fühle mich ängstlich, wenn ich allein außer Haus gehe.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

9. Ich habe das Interesse an Dingen verloren.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

10. Ich werde grundlos müde.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

11. Ich bin reizbarer als sonst.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

12. Ich wache früh auf und kann nur schwer wieder schlafen.

- 1 Nein, überhaupt nicht
- 2 Nein, nicht sehr
- 3 Ja, manchmal
- 4 Ja, eindeutig

Punkte

Wenn Sie über 15 Punkte erreicht haben.

Sie haben über 15 Punkte erreicht. Nur ein Stimmungstief? In Ihrem Fall wäre ein Arztbesuch ratsam.

Sie brauchen Hilfe, keine Schuldzuweisungen. Sicher stellt uns das Leben manchmal vor kaum lösbare Probleme. Aber haben Sie nicht auch den Eindruck, dass die Schwierigkeiten Sie über Gebühr niederdrücken? Dieser Test kann keine Diagnose ersetzen. In Ihrem Fall wäre ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt, einem **Psychotherapeuten** oder Psychiater Ihres Vertrauens angebracht.

Vielleicht macht es Ihnen schon etwas Mut, dass nicht Ihr "innerer Schweinehund" Ursache Ihrer Konflikte ist, sondern dass es sich höchstwahrscheinlich um eine heilbare Gemütskrankheit handelt.