

● Depressivität

Neigen Sie zu Depressionen?

➤ Psychische Symptome

- Sind Sie häufig bedrückt und leicht zu verstimmen? Sind Sie traurig und weinen Sie beim geringsten Anlass?

Ja

Nein

- Erscheint Ihnen das Leben grau und trostlos? Machen Sie sich selbst über geringfügige Ereignisse Sorgen? Nehmen deprimierende Gedanken zu?

Ja

Nein

- Fühlen Sie sich unmotiviert und antriebslos? Können Sie sich kaum noch zu den einfachsten Dingen, z. B. Waschen oder Einkaufen aufraffen? Erscheinen Ihnen Ihr Sprechen und Ihre Bewegungen verlangsamt?

Ja

Nein

- Haben Sie das Interesse an Ihren Freunden verloren? Suchen Sie seit einigen Wochen zunehmend Einsamkeit und Alleinsein? Kapseln Sie sich ab? Verlieren Sie das Interesse an Ihren Hobbys, am Beruf und/oder an alltäglichen Dingen?

Ja

Nein

- Haben Sie vermehrt Schuldgefühle? Gerade deprimierte Menschen halten vieles, was Sie tun, für verwerflich, ja für geradezu kriminell, obwohl es nicht so ist.

Ja

Nein

- Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen? Werden Sie beim Arbeiten schnell müde, und fühlen Sie sich kraftlos? Sind Sie zwischendurch immer mal wieder geistig abwesend, z. B. beim Lesen oder beim Gespräch mit Freunden? Erinnern Sie sich nach einem solchen Moment nur schwer oder kaum an das Gesagte?

Ja

Nein

- Werten Sie Ihre beruflichen Leistungen selbst ab, und machen Sie sich ständig Vorwürfe? Leiden Sie unter Selbstzweifeln? Kreisen Ihre Gedanken immer um ein und dasselbe? Macht Ihnen das zu schaffen?

Ja

Nein

- Haben Sie Schlafstörungen? Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen? Wachen Sie morgens sehr früh auf?

Ja

Nein

- Leiden Sie unter Appetitlosigkeit? Essen Sie zuwenig und haben Sie bereits Untergewicht? Oder essen Sie sogar auffallend viel?
 Ja Nein
- Leiden Sie unter Kopf- und Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden (z. B. Verstopfung), Zittern, übermäßigem Schwitzen?
 Ja Nein

Auswertung

Wenn drei oder mehr der genannten Symptome aus einer Gruppe, also entweder aus der Gruppe der psychischen oder der physischen Symptome, auf Sie zutreffen, dann leiden Sie vermutlich unter einer Depression. In diesem Fall sollten Sie der Sache auf den Grund gehen und ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.