

Selbsttest: DEPRESSION

Beantworten Sie jede Frage danach, wie oft Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben:

	0 gar nicht	1 an einzelnen Tagen	2 mehr als die Hälfte der Tage	3 fast jeden Tag
Wenig Interesse oder Freude an Tätigkeiten	☐	☐	☐	☐
Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit	☐	☐	☐	☐
Schlafprobleme (Schwierigkeiten ein-/durchzuschlafen oder zu viel Schlaf)	☐	☐	☐	☐
Müdigkeit oder Energiemangel	☐	☐	☐	☐
Verminderter Appetit oder übermäßiges Essen	☐	☐	☐	☐
Schlechte Meinung von Ihnen selbst oder das Gefühl, ein Versager zu sein	☐	☐	☐	☐
Schwierigkeiten, Dich zu konzentrieren (z. B. beim Lesen oder Fernsehen)	☐	☐	☐	☐
Verlangsamung in Bewegung/Sprache oder ungewöhnliche innere Unruhe	☐	☐	☐	☐
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich etwas antun möchten	☐	☐	☐	☐

AUSWERTUNG

Addieren Sie Ihre Punkte:

0–4 Punkte: Kaum depressive Symptome

5–9 Punkte: Leichte Symptome

10–14 Punkte: Mittlere Symptome

15–19 Punkte: Deutliche Symptome

20–27 Punkte: Schwere Symptomatik – professionelle Unterstützung wird dringend empfohlen!

Diese wenigen Fragen und daraus gezogene Ergebnisse, können wertvolle Hinweise zur Erkennung von einschlägigen Erkrankungen liefern, jedoch niemals die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe ersetzen!