



Bin ich depressiv?

ja

nein

Ich fühle mich unglücklich und depressiv.

Fühlen Sie sich seit mindestens zwei Wochen fast täglich traurig, niedergeschlagen oder hoffungslos?

Haben Sie so gut wie jedes Interesse an fast allen Lebensinhalten verloren, empfinden Sie keine Freude mehr, zum Beispiel auch über Dinge, die Ihnen gewöhnlich Freude bereiteteten?

Haben Sie keinen Appetit mehr oder erheblich an Gewicht verloren? Schmeckt Ihnen das Essen nicht mehr so wie früher?

Litten Sie in den letzten beiden Wochen fast täglich oder bereits länger unter Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen (Einschlafstörungen oder frühem Erwachen am Morgen)?

Sprechen und bewegen Sie sich langsamer als früher? Oder leiden Sie im Gegenteil unter einer inneren Unruhe, so dass Sie nicht stillsitzen können, sondern auf- und abgehen müssen?

Hat sich Ihr sexuelles Verlangen seit mindestens zwei Wochen täglich vermindert, oder ist es gar nicht mehr vorhanden?

Haben Sie kein Selbstvertrauen mehr? Fühlen Sie sich wertlos, oder machen Sie sich viele Selbstvorwürfe?

Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und sich Dinge zu merken, oder fallen Ihnen sogar ganz alltägliche Entscheidungen schwer?

Denken Sie häufig über den Tod nach oder sogar daran, sich das Leben zu nehmen?

Auswertung

0 bis 2 Fragen mit Ja: Sie sind offensichtlich nicht depressiv verstimmt.

3 bis 4 Fragen mit Ja: Sie sind offensichtlich depressiv verstimmt. Möglicherweise leiden sie an einer Depression. Wenn sie die Symptome seit längerer Zeit verspüren und diese Sie in Ihren Alltagsaktivitäten belasten, empfehlen wir Ihnen einen Besuch beim Arzt.

5 Fragen und mehr mit Ja: Sie haben wahrscheinlich eine Depression. Sprechen sie bitte mit Ihrem Hausarzt darüber, oder suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf.