

■ Haben Sie depressive Tendenzen?

- | | | | |
|-------|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Haben Sie seit mehr als ca. 2 Wochen eine gedrückte Stimmung? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 2 | Spüren Sie seit mehr als 2 Wochen auch bei angenehmen Ereignissen Interessenlosigkeit oder Freudlosigkeit? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 3 | Beobachten Sie an sich in letzter Zeit oft Schwunglosigkeit, bleierne Müdigkeit oder haben Sie eine innere Unruhe? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 4 | Leiden Sie seit Wochen unter fehlendem Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 5 | Leiden Sie seit Wochen unter verminderter Konzentrationsfähigkeit, starker Grübelneigung oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 6 | Haben Sie seit ca. 2 Wochen vermehrt Schuldgefühle oder üben Sie sich stärker in Selbstkritik als früher? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 7 | Haben Sie negative Zukunftsperspektiven oder fühlen Sie sich sehr hoffnungslos? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 8 | Leiden Sie seit über 2 Wochen unter hartnäckigen Schlafstörungen? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 9 | Hat sich Ihr Appetit seit ca. 2 Wochen sehr verändert? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | | |
| 10 | Sind Sie tief verzweifelt oder haben Todesgedanken? | ja
<input type="checkbox"/> | nein
<input type="checkbox"/> |



Auswertung

Auch, wenn Sie nur eine der zehn Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist es ratsam, dass Sie sich intensiver mit sich und Ihrer psychischen Gesundheit auseinandersetzen. Es ist sinnvoll sich dazu Hilfe einzuholen.

Bei mehr als einer mit „Ja“ beantworteten Fragen sollte dies ein Anlass für Sie sein, professionelle Hilfe bei einem Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen..

Falls Sie weiter Frage 10 mit „Ja“ beantwortet haben, suchen sie sich bitte dringend professionelle Hilfe bei einem Arzt oder Psychotherapeuten.

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass es sich hier nur um einen kurzen Test (Screening) handelt. Dieser ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik! Das bedeutet, anhand des Testergebnisses kann keine Diagnose gestellt werden. Der Test stellt eine Orientierungshilfe dar. Wenn Sie nur den geringsten Verdacht haben sollten, depressiv zu sein, sollten Sie unverzüglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Quelle:

Der Test ist orientiert an dem Test von Prof. Dr. Med. Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Leipzig.

