



Psyche und Seele

Test: Leiden Sie an einer Depression?

Mit Hilfe des folgenden Tests können Sie herauszufinden, ob Sie möglicherweise an einer Depression leiden oder Gefahr laufen, an einer Depression zu erkranken.

In den letzten 2 Wochen (oder länger):	Ja	Nein
Fühlen Sie sich traurig, niedergeschlagen, hoffnungslos oder unglücklich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Schlafstörungen (zu wenig, zu viel, unruhig, frühes Aufwachen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Konzentrationsstörungen oder Schwierigkeiten klar zu denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fallen Ihnen - insbesondere alltägliche - Entscheidungen schwer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Ihr Selbstvertrauen verloren oder fühlen Sie sich als Versager?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Sie sich Selbstvorwürfe oder fühlen Sie sich schuldig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Ihr Interesse an fast allen Dingen oder Tätigkeiten verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empfinden Sie keine Freude mehr - auch nicht an Aktivitäten oder Hobbys, die Ihnen normalerweise Freude machen oder wichtig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich erschöpft, kraftlos, müde und ohne Antrieb?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht es Ihnen insbesondere am Morgen oder am Abend besonders schlecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich überdreht, überreizt, unruhig oder können Sie nicht still sitzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprechen oder bewegen Sie sich langsamer oder benötigen Sie für alltägliche Tätigkeiten deutlich länger als früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es Ihnen große Mühe, einfache Dinge zu erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Ihren Appetit verloren oder deutlich abgenommen (ohne eine Diät)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehen Sie hoffnungslos in die Zukunft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommt Ihnen das Leben leer oder sinnlos vor oder fühlen Sie sich nutzlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reagieren Sie besonders empfindlich auf Kritik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ziehen Sie sich von Ihren menschlichen Kontakten (Freunde etc.) zurück?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsetzung des Tests auf Seite 2



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

In den letzten 2 Wochen (oder länger):	Ja	Nein
Hat sich Ihr sexuelles Verlangen vermindert oder ist es nicht mehr vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird und dass Sie Ihr Leben nicht mehr schaffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angstzustände oder erschrecken Sie sich leicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denken Sie häufig an den Tod oder daran, sich das Leben zu nehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung des Tests

Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit Ja beantwortet haben, leiden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit an einer Depression.

Wichtige Hinweise für Betroffene:

Das Ergebnis dieses Tests stellt keine Diagnose dar, sondern ist eine Hilfestellung, mit der Sie eine mögliche Erkrankung erkennen können. Eine eindeutige Diagnose kann nur ein Facharzt (für Neurologie und Psychiatrie) oder ein Psychotherapeut stellen.

Unabhängig vom Ergebnis des Tests benötigen Sie unbedingt professionelle Hilfe, wenn

- Sie häufig an den Tod denken oder beabsichtigen, sich das Leben zu nehmen
- Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird und Sie Ihr Leben nicht mehr schaffen
- Sie sich bereits seit mehreren Wochen depressiv und verzweifelt fühlen

Begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung oder in eine klinische Notaufnahme. Bitten Sie notfalls Angehörige oder Freunde um Hilfe.

Wichtige Hinweise für Angehörige:

Häufig sind depressive Menschen nicht mehr in der Lage, ihr Leben zu meistern. Dazu gehört ggf. auch, dass sie diesen Test nicht mehr selbst durchführen können. Wenn Sie befürchten, dass Ihr Angehöriger oder Ihr Freund an einer Depression erkrankt ist, können Sie bei diesem Test behilflich sein oder diesen anhand von Beobachtungen selbst durchführen.

Wer an einer Depression erkrankt ist, ist häufig auch nicht mehr in der Lage, selbstständig einen Arzt aufzusuchen. Seien Sie in diesem Fall auch hier behilflich, insbesondere, wenn die Gefahr besteht, dass der Betroffene sich etwas antun könnte.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.