

Depressionsselbsttest

A: Schlafgewohnheiten:

- 0 – Ich habe kaum oder keine Probleme mit dem Einschlafen...
- 1 – Wenn ich ins Bett gehe, liege ich manchmal noch einige Zeit wach und kann nicht einschlafen.
- 2 – Es fällt mir abends meist schwer, einzuschlafen.
- 3 – Ich schlafe ganz schlecht ein und wache sehr früh auf.

B: Appetit:

- 0 – Mein Appetit ist gut.
- 1 – Mein Appetit hat nachgelassen
- 2 – Mein Appetit hat stark nachgelassen.
- 3 – Ich mache mir kaum mehr etwas aus dem Essen.

C: Gedanken:

- 0 – Quälende Gedanken habe ich nicht.
- 1 – Ich grüble manchmal.
- 2 – Es quälen mich häufig dieselben Gedanken und Fragen.
- 3 – Ich kann einfach nicht abschalten. Immer wieder muss ich fast zwanghaft an dieselben Dinge denken.

D: Konzentrationsvermögen:

- 0 – Ich bin meist konzentriert bei meiner Arbeit.
- 1 – Ich schweife oft von meiner Arbeit ab.
- 2 – Selbst bei kleinen Dingen kann ich mich kaum konzentrieren.
- 3 – Ich bin unfähig, überhaupt etwas zu tun.

E: Antrieb:

- 0 – Meine Arbeit geht mir leicht von der Hand.
- 1 – Ich werde schnell müde bei der Arbeit.
- 2 – Es kostet mich eine Menge Überwindung, etwas zu tun.
- 3 – Ich kann mich überhaupt nicht aufraffen, etwas zu tun.

F: Stimmung:

- 0 – Ich bin meist ausgeglichen und fühle mich wohl.
- 1 – Ich habe manchmal eine leicht traurige Stimmung.
- 2 – Ich bin die meiste Zeit deprimiert.
- 3 – Ich bin so deprimiert und unglücklich, dass ich es kaum mehr ertragen kann.

G: Selbstwert:

- 0 – Ich halte mich nicht für weniger wert als andere.
- 1 – Ich fühle mich manchmal minderwertig.
- 2 – Ich habe häufig das Gefühl, weniger wert zu sein als andere.
- 3 – Ich fühle mich total minderwertig und als Versager.

H: Sorgen um die Gesundheit:

- 0 – Ich mache mir keine Sorgen um meine Gesundheit.
- 1 – Ich mache mir manchmal Sorgen um meine Gesundheit.
- 2 – Ich mache mir ständig Sorgen um meine Gesundheit.
- 3 – Ich kann an fast nichts anderes mehr denken als an meine Gesundheit.

I: Selbstmordgedanken:

- 0 – Ich denke nicht darüber nach, mir etwas anzutun.
- 1 – Manchmal denke ich daran, aber ich würde es nicht tun.
- 2 – Ich denke oft daran, mir das Leben zu nehmen.
- 3 – Wenn ich nicht so feige wäre, hätte ich mir schon längst das Leben genommen.

J: Entscheidungsfindung:

- 0 – Ich habe keine Schwierigkeiten, mich zu entscheiden.
- 1 – Ich versuche, Entscheidungen aus dem Weg zu gehen.
- 2 – Ich kann mich nur schwer für etwas entscheiden.
- 3 – Ich kann mich überhaupt nicht mehr zu etwas entscheiden.

K: Sozialer Bezug:

- 0 – Ich interessiere mich für meine Mitmenschen.
- 1 – Ich habe das Interesse an meinen Mitmenschen etwas verloren.
- 2 – Ich mache mir im Vergleich zu früher wenig aus meinen Mitmenschen.
- 3 – Die anderen sind mir gleichgültig.

L: Libido:

- 0 – Ich habe keine Veränderung in meinem sexuellen Interesse festgestellt.
- 1 – Ich habe das Interesse daran etwas verloren.
- 2 – Ich mache mir nicht mehr viel daraus.
- 3 – Ich habe das Interesse daran gänzlich verloren.

M: Schuldgefühle:

- 0 – Ich mache mir so gut wie nie Schuldgefühle.
- 1 – Ich mache mir manchmal Schuldgefühle.
- 2 – Ich quäle mich häufig mit Schuldgefühlen.
- 3 – Ich mache mir ständig Schuldgefühle.

N: Selbstzufriedenheit:

- 0 – Ich bin im Großen und Ganzen mit mir zufrieden.
- 1 – Ich habe einiges an mir auszusetzen.
- 2 – Ich mache mir häufig „klein“ und werte mich ab.
- 3 – Ich verurteile mich und kann mich nicht ausstehen.

O: Stimmung – Sinn:

- 0 – Ich kann mich noch genauso an manchen Dingen erfreuen wie früher.
- 1 – Irgendwie macht mir vieles weniger Spaß als früher.
- 2 – Bei dem meisten, was ich tue, verspüre ich keine Befriedigung.
- 3 – Alles erscheint mir sinnlos.

P: Hoffnung – Perspektive:

- 0 – Ich sehe zuversichtlich in die Zukunft.
- 1 – Manchmal bin ich eher pessimistisch bezüglich meiner Zukunft.
- 2 – Ich glaube nicht, dass sich an meinem gegenwärtigen Zustand etwas ändert.
- 3 – Ich sehe für meine Zukunft alles schwarz.

Q: Reizbarkeit - Stimmung:

- 0 – Ich bin nicht gereizter als sonst.
- 1 – Ich fahre schneller aus der Haut als früher.
- 2 – Ich rege mich ständig auf und bin gereizt.
- 3 – Mich lässt alles kalt und berührt mich nicht.

R: Hoffnung – Zuversicht:

- 0 – Ich glaube daran, dass sich mein momentaner Zustand verbessert.
- 1 – Ich habe meine Zweifel, ob mir jemand helfen kann.
- 2 – Ich habe die Hoffnung fast aufgegeben, wieder gesund zu werden.
- 3 – Mir ist nicht mehr zu helfen. Ich bin ein hoffnungsloser Fall.

Gesamtpunkte

0 – 8

9 – 14

15 – 19

20 – 30

31 – 40

Ab 41

Ausmaß der depressiven Verstimmung

Kein Grund zur Besorgnis. Ihre Stimmungsschwankungen sind normal.
Ihre Stimmungsschwankungen beeinträchtigen sie manchmal im Alltag.
leichte Depressionen.
mittlere Depressionen.
schwere Depressionen.
sehr ernsthafte und schwere Depressionen.