

Depression - persönliche Checkliste

Beantworte die einzelnen Fragen in Bezug der letzten zwei Wochen.	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Hast Du wenig Interesse oder Freude an Deinen Tätigkeiten?				
Fühlst Du Niedergeschlagenheit, Schwermut, oder Hoffnungslosigkeit?				
Hast Du Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen? Oder brauchst Du vermehrt Schlaf?				
Hast Du das Gefühl keine Energie zu haben? Oder bist Du oft müde?				
Hast Du verminderten Appetit oder ein übermäßiges Bedürfnis zu essen?				
Hast Du das Gefühl eine schlechte Meinung von Dir selbst, ein Versager zu sein, die Familie enttäuscht zu haben?				
Hast Du Schwierigkeiten, Dich länger auf etwas zu konzentrieren?				
Waren Deine Bewegungen oder Sprache so verlangsamt, dass es anderen auffallen würde? Oder warst Du zappeliger, unruhiger als sonst?				
Hast Du Gedanken, dass Du lieber tot wärst? Oder fügen Du Dir selbst Schmerzen zu?				

Nun multiplizierst Du die Anzahl der Kreuze mit diesen Werten

0 1 2 3

Ergebnis: _____

Wenn das Ergebnis <5 ist, giltst Du als gesund. Zwischen 5 und 10 als unauffällig.
 Hast Du zwischen 10 und 14, kann es eine leichtgradige Depression sein.
 Zwischen 15 und 19, kann es eine mittelgradige Depression sein.
 Und zwischen 20 und 27 Punkten kann es sich um eine schwergradige Depression handeln.



Um eine Diagnose zu erhalten, kontaktiere einen Arzt, Psychologen, Psychotherapeuten,...