Depressionen Test

Überlegen Sie, welche Aussagen zutreffen:
3 = stimmt vollkommen 2 = stimmt weitgehendst 1 = stimmt teilweise 0 = stimmt nicht

1. = ___ Ich habe große Schlafprobleme.

2. = ___ Ich grüble sehr viel.

3. = ___ Ich muss fast zwanghaft immer wieder an dieselben Dinge denken.

4. = ___ Ich habe Probleme, mich zu konzentrieren.

5. = ___ Ich kann mir Dinge sehr schlecht merken.

6. = ___ Es kostet mich sehr viel Überwindung, etwas zu tun.

7. = ___ Es kostet mich sehr viel Überwindung, etwas zu tun.

8. = ___ Es kostet mich sehr viel Überwindung, etwas zu tun.

9. = ___ Ich denke sehr oft daran, mir das Leben zu nehmen.

10. = ___ Ich habe große Probleme, Entscheidungen zu treffen.

11. = ___ Ich habe kaum noch Interesse an dem, was um mich herum vorgeht.

12. = ___ Ich leide unter starken Schuldgefühlen.

13. = ___ Ich mache mir große Selbstvorwürfe.

14. = ___ Alles erscheint mir so sinnlos.

15. = ___ Ich habe keine Hoffnung, dass es mir je besser gehen wird.

Ergebnis:

Bis 10 Punkte
Jeder Mensch hat Tage, an denen er etwas deprimiert und niedergeschlagen ist, das ist völlig normal. Sie brauchen sich keinerlei Sorgen zu machen.

21 - 35 Punkte
Sie leiden wahrscheinlich unter einer mittelschweren depressiven Verstimmung.
Sie fühlen sich häufiger überfordert und Ihre negativen Gedanken und negativen Gefühle scheinen immer mehr Besitz von Ihnen zu ergreifen. Werden Sie aktiv, gehen Sie unter Menschen, treten Sie einem Sportverein bei - jeder noch so kleine Schritt zählt.

Ab 36 Punkte
Sie leiden wahrscheinlich unter einer mittelschweren depressiven Verstimmung, lassen Sie sich helfen!
Auch wenn Sie hoffnungslos sind und im Augenblick keinen Ausweg sehen, Sie können Ihre Depressionen beeinflussen und überwinden. Es gibt Hilfe - auch für Sie.