

Bin ich depressiv? (1)

Der folgende Test ("TSD") ersetzt keine Arztdiagnose! Er dient zur Orientierung und kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung, kreuzen Sie immer nur ein Kästchen an, notieren Sie auf einem Blatt die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Kreuzen Sie immer dasjenige Kästchen an, das am besten wiedergibt, in welchem Ausmaß die Beschwerde auf Sie zutrifft und damit beschreibt, wie das Problem Sie in der letzten Woche - einschließlich des heutigen Tages - belastet hat

1 = überhaupt nicht, 2 = ein bisschen, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark				
1. Ich bin nervös und innerlich unruhig.	1	2	3	4
2. Ich fühle mich leicht belästigt und verärgert.	1	2	3	4
3. Ich fühle mich kraftlos und träge.	1	2	3	4
4. Ich denke daran, mit dem Leben Schluss zu machen.	1	2	3	4
5. Mein Appetit ist schlecht.	1	2	3	4
6. Ich weine leicht.	1	2	3	4
7. Dem anderen Geschlecht gegenüber bin ich scheu und unsicher.	1	2	3	4
8. Ich fühle mich eingeengt und eingeschlossen.	1	2	3	4
9. Plötzlich erschrecke ich ohne äußeren Anlass.	1	2	3	4
10. Ich leide darunter, mir Vorwürfe zu machen.	1	2	3	4
11. Ich habe ohne Grund Angst.	1	2	3	4
12. Ich fühle mich traurig.	1	2	3	4
13. Ich fühle mich in der Ausführung mancher Arbeiten gehemmt.	1	2	3	4
14. Ich Sorge mich zu viel.	1	2	3	4
15. Ich habe das Gefühl, dass ich das Interesse an vielem verliere.	1	2	3	4
16. Meine Gefühle sind leicht verletzbar.	1	2	3	4
17. Ich habe Herzjagen (Herzrasen).	1	2	3	4
18. Ich fühle mich anderen unterlegen.	1	2	3	4
19. Ich habe Schwierigkeiten ein- und durchzuschlafen.	1	2	3	4
20. Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.	1	2	3	4
21. Ich blicke hoffnungslos in die Zukunft.	1	2	3	4
22. Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten.	1	2	3	4
23. Ich fühle mich angespannt und überreizt.	1	2	3	4
24. Ich denke an das Sterben und den Tod.	1	2	3	4
25. Ich wache morgens zu früh auf.	1	2	3	4
26. Mein Schlaf ist unruhig und gestört.	1	2	3	4
27. Ich habe das Gefühl, dass ich mich zu allem anstrengen muss.	1	2	3	4
28. Selbst mitten unter Leuten fühle ich mich einsam.	1	2	3	4
29. Ich fühle mich wertlos.	1	2	3	4
30. Ich habe Schuldgefühle.	1	2	3	4
SUMME				

Auswertung: Die Entwickler dieses Fragebogens gehen davon aus, dass ab einer Punktzahl von 57 eine behandlungsbedürftige Depression vorliegt. Sollten Sie so viele oder sogar noch mehr Punkte erzielen, **empfehle ich Ihnen dringend, sich fachärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu gönnen**. Drucken Sie dieses Formular aus und nehmen Sie es zu Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten mit.

