

Depressions Screening

Der folgende Fragebogen ersetzt keine psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnose, kann jedoch wertvolle Erkenntnisse für die Entscheidung liefern, etwas in Ihrem Leben zu verändern.

Bevor Sie selbst einen ersten Schritt unternehmen, konsultieren Sie auf jeden Fall als erstes Ihren Hausarzt, denn oftmals sind depressive Verstimmungen ursächlich u.a. durch hormonelle oder körperliche Disbalancen oder Medikamente bedingt.

Bitte beantworten Sie nun die 16 Fragen hinsichtlich darauf, wie Sie sich in den letzten 2 Wochen gefühlt haben...

1. Ich fühle mich bedrückt, schwermütig und traurig

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

2. Ich weine

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

3. Ich fühle mich morgens am besten

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

4. Mein Schlaf ist ruhig und ich fühle mich danach erholt

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

5. An sexuellen Aktivitäten habe ich noch immer Freude

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

6. Mein Gewicht hat sich in letzter Zeit verändert

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

7. Meine körperliche Leistungsfähigkeit hat sich verringert

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

8. Ich fühle mich häufig ohne Grund müde

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

9. Ich kann so klar denken wie immer

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

10. Entscheidungen zu treffen, fällt mir leicht

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

11. Ich bin innerlich unruhig und komme kaum zur Ruhe

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

12. Ich bin gereizter als üblich

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

13. Ich kann voller Hoffnung in die Zukunft sehen

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

14. Ich denke, dass ich gebraucht werde und nützlich bin

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

15. Dinge, die ich früher schon gerne tat, tue ich noch immer gern

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

16. Ich beschäftige mich in Gedanken mit Tod oder Selbstmord

- nie oder selten
- manchmal
- oft
- meistens oder immer

Übersetzung des Verfassers in Anlehnung an: Zung, William W.K.: "A Self-Rating Depression Scale", Archives of General Psychiatry

(1965), Vol. 12: 63 – 70