

Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?

Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Haben Sie in der letzten Zeit vermehrt Termine zu Einladungen ohne besonderen Grund abgesagt, weil Sie sich den Kontakten nicht gewachsen fühlten, oder die Sorge hatten, Sie wären kein interessanter Gesellschafter?

Bemerken Sie einen für Sie ungewöhnlichen Mangel an Schwung und Initiative und eine erhöhte Erschöpfbarkeit?

Fällt Ihnen auch die Bewältigung des Alltags deutlich schwerer, Dinge, die Ihnen sonst gut von der Hand gingen?

Bemerken Sie eine Verminderung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit?

Hat Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen ohne erkennbaren Grund deutlich nachgelassen, erleben Sie mitunter Gefühle von Schuld oder Wertlosigkeit?

Verlässt Sie seit einiger Zeit zeitweise der Lebensmut?

Leiden Sie vermehrt unter Schlafstörungen oder Appetitstörungen?

Sollten Sie drei oder mehr dieser Fragen mit „JA“ beantworten, leiden Sie möglicherweise an einer depressiven Störungen und sollten zumindest Ihren Hausarzt aufsuchen.