

Teste Sie, ob Sie an einer Depression leiden!

Wenn Sie

1. in einer depressiven Stimmung sind - in einem für Sie deutlich unüblichen Ausmaß, die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag, weitgehend unbeeinflussbar durch äußere Umstände und mindestens zwei Wochen anhaltend
  2. einen Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten, die normalerweise für Sie angenehm sind, bemerken
  3. unter Libidoverlust leiden
  4. häufig frühmorgens zwei Stunden oder mehr vor der für Sie gewohnten Zeit erwachen
  5. morgens nicht mehr aus dem Bett kommen
  6. ohne erkennbaren äußeren Anlass pessimistisch bezüglich Ihrer Zukunft sind
  7. Ihren Routinealltag nicht mehr schaffen
  8. oft anscheinend ohne Grund weinen müssen
  9. unter vermindertem Antrieb oder unter ungewöhnlichen Ermüdungserscheinungen leiden
  10. den Verlust von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen erleben
  11. unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte und unangemessene Schuldgefühle haben
  12. wiederkehrende Gedanken an Tod, Selbstmord oder suizidales Verhalten an sich wahrnehmen.
  13. an sich selbst Anzeichen für vermindertes Denk- oder Konzentrationsvermögen sowie Unentschlossenheit oder Unschlüssigkeit wahrnehmen oder darüber klagen
  14. Schlafstörungen jeder Art haben
  15. Appetitverlust oder gesteigerten Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung beobachten können
- ... und mehr als fünf der oben genannten Punkte auf Sie zutreffen, weist dies auf eine Depression hin! Sie können mich gerne kontaktieren, um mit mir einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.