

Leide ich aktuell unter einer depressiven Episode nach ICD-10?

Der nachfolgende Test ist auf Grundlage der Forschungskriterien des ICD-10 der WHO entwickelt worden.

1. Hauptsymptome

Ich leide unter gedrückter, depressiver Stimmung fast die ganze Zeit am Tag und so gut wie jeden Tag in der Woche. Meine Stimmung ist dabei nicht von irgendwelchen bestimmten Umständen oder Ereignissen beeinflusst.

Stimmt/stimmt nicht

Aktivitäten, die ich sonst gerne gemacht habe, machen mir nun keine Freude mehr bzw. interessieren mich nicht mehr.

Stimmt/stimmt nicht

Ich ermüde viel leichter als sonst und / oder meine Energie, mein Antrieb sind deutlich verringert.

Stimmt/stimmt nicht

2. Weitere Symptome

Mein übliches Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl ist weg

Stimmt/stimmt nicht

Ich mache mir Selbstvorwürfe bzw. habe Schuldgefühle, die reichlich übertrieben und unbegründet sind. Vielleicht sehen dies Freunde oder Angehörige deutlicher als Sie selbst

Stimmt/stimmt nicht

Ich beschäftige mich mit Gedanken über Tod oder Selbstmord

Stimmt/stimmt nicht

Ich kann mich schlecht konzentrieren oder ich habe Schwierigkeiten mich zu entscheiden oder ich fühle mich unschlüssig wie ich mich verhalten soll.

Stimmt/stimmt nicht

Ich fühle mich innerlich angespannt und verhalte mich ruhelos und getrieben oder das Gegenteil davon: Ich bin körperlich verlangsamt.

Stimmt/stimmt nicht

Mein Schlaf ist gestört (die Art und Weise der Schlafstörungen spielt dabei keine Rolle).

Stimmt/stimmt nicht

Ich habe weniger Appetit als sonst und Gewicht abgenommen oder das Gegenteil davon: Ich habe mehr Appetit als sonst und Gewicht zugenommen

Stimmt/stimmt nicht

Wenn zwei oder alle drei Hauptsymptome und mindestens zwei weitere Aussagen auf Sie zutreffen ist es sinnvoll die Symptomatik weiter abzuklären.