

Depressions - Check

Mögliche Erkennungsmerkmale/Symptome:

- Fühlen Sie sich abgeschlagen, müde, erschöpft, kaum noch belastbar?
- Haben Sie weniger Freude – an der Arbeit, am Leben, überhaupt?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger körperliche Kraft haben?
- Möchten Sie Ihre Wohnung am liebsten gar nicht mehr verlassen?
- Sind Sie manchmal gereizt und angespannt?
- Hat Ihr Interesse am/an der Partner/Partnerin nachgelassen? (Kinder?)
- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen? Verweigern Sie Sex?
- Möchten Sie am Morgen und vor allem am Montag am liebsten im Bett bleiben?
- Ist der Schlaf erholsam?
- Reagieren Sie empfindlicher auf Reize wie Licht, Lärm, Trubel?
- Ziehen Sie sich aus dem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Schauen Sie mehr fern?
- Verbringen Sie mehr Zeit im Internet oder mit Ihrem Computer?
- Vergessen Sie häufig etwas?
- Vernachlässigen Sie Ihre Bedürfnisse oder Ihr Äußeres?
- Sind Sie häufiger krank?
- Haben Sie Rückenschmerzen?
- Haben Sie Magenprobleme?
- Leiden Sie unter Kopfschmerzen?
- Leiden Sie unter Impotenz?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit?
- Sind Sie am Abend zu müde, egal wofür?
- Stellen Sie sich manchmal die Sinnfrage – Wozu das Ganze?
- Fühlen Sie sich von allem überfordert?
- Sind Sie müde und denken: „Ich schaffe es nicht?“
- Gefühl von Sinnlosigkeit?
- Gefühl von Verzweiflung ?
- Kommen Ihnen Gedanken des „Nicht-mehr -wollens“, oder „Nicht-mehr leben-Wollens“?
- Sehen Sie beim Gedanken „Es geht nicht mehr“ einen Ausweg im Selbstmord? – Letzte Sicherheit?

- Konkretes Durchspielen vom Ausstieg?
- Wissen Sie nicht wie es weiter gehen soll?

Ist Nachfolgendes aus Ihrem Leben entschwunden?

- Ich habe viele neue Ideen.
- Ich könnte Bäume ausreißen.
- Ich kann leicht abschalten und mich entspannen.
- Ich fühle mich kraftvoll.
- Ich habe Spaß mit meiner Partnerin/meinem Partner.
- Ich habe Freude mit meinen Kindern und bin informiert über Ihre Probleme.
- Ich habe Freude am Sex.
- Ich habe tiefe Gefühle – Ich habe Gefühle.
- Ich bin ausgeglichen und geduldig.
- Nichts kann mich aus der Ruhe bringen.
- Ich tue Dinge die mir gut tun.
- Es zahlt sich aus was einzusetzen.
- Ich fühle mich frei.
- Ich pfeife und singe und swinge manchmal vor mich hin.
- Ich gehe gerne unter Leute.

Weitere Checklisten finden Sie über unsere Website: www.perz.at oder auf Anfrage bei einer meiner Assistentinnen!