

**Liebe Ratsuchende, lieber Ratsuchender,**

**diese Checkliste hilft Ihnen dabei, einen ersten Hinweis zu erhalten, ob Sie möglicherweise unter einer Depression leiden. Mit dieser Unterstützung können Sie Ihre Stimmungs- und Befindlichkeitsschwankungen, die sich entweder seit einem bestimmten Zeitpunkt oder schleichend entwickelt haben, einordnen.**

Sie sollten sich auf jeden Fall in Behandlung begeben, wenn Sie seit mindestens zwei Wochen unter bedrückter Grundstimmung, Antriebsminderung, negativen Gedanken, Freudlosigkeit oder körperlichen Zusatzsymptomen wie z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit leiden. Haben Sie Schwierigkeiten im Beruf durch verminderte Konzentration? Haben Sie bemerkt, dass Sie sich nach Ruhe oder Abgeschiedenheit sehnen? Sind die Einschränkungen in Ihrem Leben bereits so groß geworden, dass Sie sich den alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen?

Die Heiligenfeldkliniken bieten Ihnen die Möglichkeit, die depressiven Krankheitszeichen stationär erfolgreich zu behandeln.

**Die Checkliste versetzt Sie in der Lage, eine Selbsteinschätzung durchzuführen.**

Sie wurde anhand der international herausgegebenen Kriterien Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem ICD 10 zusammengestellt.

Die Depression-Checkliste ermöglicht Ihnen eine erste Unterscheidung Ihrer Krankheitszeichen nach:

- dem zeitlichen Verlauf einer Depression,
- der Art der Krankheitszeichen einer Depression und
- dem Schweregrad der Depression.

Die Berücksichtigung der körperlichen Beschwerden bringt eine weitere Differenzierung der depressiven Störung, die mit sogenanntem „somatischem oder ohne somatischem Syndrom“ also zusätzlichen körperlichen Krankheitszeichen auftreten kann.

Der Schweregrad einer Depression ist jedoch wegen der Konsequenzen für die Behandlung und die verschiedenen Ebenen des Versorgungsbedarfs in den Vordergrund zu stellen.

### **Zum Gebrauch**

Jede klassifizierte depressive Störung enthält spezifische Charakteristika, die die Art und den Schweregrad der Depression bestimmen. Eine Depression ist durch drei Grundsymptome definiert.

- Der erste Teil der Checkliste stellt Fragen zu den Grundsymptomen.
- Im zweiten Teil werden Krankheitszeichen genannt, die neben den Grundsymptomen häufig auftreten.
- Der dritte Teil beschreibt typische Merkmale eines „somatischen Begleit-Syndroms“. Falls sich bereits im ersten Teil eine Übereinstimmung mit Ihren Krankheitszeichen ergibt, fahren Sie bitte mit der Überprüfung, der im zweiten Teil benannten Symptome fort. Da eine Depression auch oft in körperlichen Beschwerden Ausdruck findet, empfehlen wir auch die Überprüfung der Krankheitssymptome im dritten Teil.

Es werden Ihnen 3 Fragen gestellt, die Sie mit einem "Ja" oder "Nein" beantworten können.

### Seit mindestens 2 Wochen:

1. Hat sich Ihre Stimmung negativ verändert und Sie fühlen sich oft deprimiert und unglücklich?  
 Ja                       Nein
2. Erscheint Ihnen alles sinnlos und Sie haben kaum noch Interesse an dem, was um Sie herum passiert?  
 Ja                       Nein
3. Sind Sie rasch ermüdbar und die alltäglichen Aufgaben stellen für Sie eine unüberwindbare Belastung dar?  
 Ja                       Nein

Wenn Sie Ihre Fragen beantwortet haben, prüfen Sie, ob Sie bei sich noch andere Symptome beobachtet haben, die häufig im Rahmen einer Depression auftreten können.

Es gibt andere häufige Symptome:

Verminderte Konzentration?

- Ja                       Nein

Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit?

- Ja                       Nein

Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen?

- Ja                       Nein

Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven?

- Ja                       Nein

Verminderter Appetit?

- Ja                       Nein

Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlung?

- Ja                       Nein

Falls Sie wenigstens **zwei** der gestellten Fragen mit "**Ja**" beantwortet haben und leiden unter mindestens zwei der genannten Symptome wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater.

Das Auftreten von Suizidgedanken oder Suizidhandlungen ist immer dringend behandlungsbedürftig. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall umgehend an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker/Psychiater.

Eine depressive Störung kann mit einem sogenannten „somatischen Syndrom“ also körperlichen Begleiterscheinungen auftreten. Typische Merkmale:

Morgentief

Ja       Nein

Interessenverlust oder Verlust der Freude an normalerweise angenehmen Aktivitäten

Ja       Nein

Frühmorgendliches Erwachen; zwei oder mehr Stunden vor der gewohnten Zeit

Ja       Nein

Der objektive Befund einer psychosomatischen Hemmung oder Agitiertheit

Ja       Nein

Deutlicher Appetitverlust

Ja       Nein

Mangelnde Fähigkeit, auf eine freundliche Umgebung oder auf freudige Ereignisse emotional zu reagieren

Ja       Nein

Gewichtsverlust, häufig mehr als 25 % des Körpergewichts im vergangenen Monat

Ja       Nein

Deutlicher Libidoverlust

Ja       Nein

Falls Sie mindestens **vier** der in der Liste angegebenen Krankheitszeichen bei sich erkennen, auch unabhängig von schon oben genannten Symptomen und den eventuellen positiven Antworten, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Psychosomatiker / Psychiater.

Wir möchten Sie auch darauf aufmerksam machen, dass eine Stimmungsveränderung verdeckt sein kann durch zusätzliche Symptome wie Reizbarkeit, Alkoholkonsum, Verstärkung früher vorhandener ängstlich-phobischer oder zwanghafter Symptome oder durch hypochondrische Grübeleien.

**Ihre Depression ist behandelbar!**

**Sie können lernen aus Ihrer Dunkelheit wieder ans Tageslicht zu kommen.  
Geben Sie sich die Chance wieder gesund zu werden.**

Die Diagnose einer Depression kann in erster Linie durch Fachleute gesichert werden. Scheuen Sie sich also nicht, einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder einen Facharzt für Psychiatrie bzw. einen Psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen, um Ihre Beschwerden zu schildern. Eine Depression zu erkennen ist der erste Schritt in Richtung Gesundheit.