



**Beck**  
**KOMPAKT**

**Christian Stock**

# **Depression:**

**Erkennen, verhindern,  
bewältigen**

**Bewährte Strategien  
zur Selbsthilfe**



familiären und beruflichen Verpflichtungen überhaupt nicht mehr nachkommen. Die depressiven Symptome sind fast immer vorhanden. Meistens besteht auch ein erhöhtes Selbstmordrisiko. Eine stationäre Krankenhausbehandlung ist hier unausweichlich.

## **Der Selbsttest oder: Bin ich selbst betroffen?**

Sicherlich sind Sie nun neugierig geworden, ob Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld betroffen ist. Es gibt dazu verschiedene Fragebögen unterschiedlicher Qualität, die allerdings wegen urheberrechtlicher Gründe nicht ohne Weiteres hier abgedruckt werden können. Ich habe Ihnen Auszüge aus verschiedenen Fragebögen zusammengestellt. Ganz allgemein gilt, dass Ihr Depressionsrisiko erhöht ist, wenn Sie mehrere Fragen mit Ja

beantworten. Je mehr Fragen positiv beantwortet sind, desto höher das Risiko und umgekehrt. Falls Sie bei dem Test ein erhöhtes Risiko feststellen, insbesondere bei Selbstmordgedanken, empfehle ich Ihnen dringend, sich in ärztliche und psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Selbstaussagen bezogen auf den Zeitraum der letzten vier Wochen:

	Trifft zu
Ich bin trauriger als sonst.	
Meine Zukunft sieht nicht gut aus.	
Ich habe in letzter Zeit oft	

versagt.

Das Leben macht in letzter Zeit keinen Spaß mehr.

Ich kann mich selbst nicht leiden.

Ich bin hässlich/sehe hässlich aus.

Ich habe oft ein schlechtes Gewissen.

Ich mache mir viele Vorwürfe.

Ich denke manchmal an

Selbstmord.	
Ich muss häufig weinen.	
Ich bin reizbarer und aggressiver als sonst.	
Ich esse nur noch wenig und habe abgenommen.	
Ich habe kein Interesse mehr an Sexualität.	
Menschen sind mir egal geworden und ich ziehe mich immer mehr zurück.	
Ich bin dauernd müde.	

Ich habe starke Schlafstörungen.	
Ich muss mich zu den meisten Tätigkeiten antreiben und zwingen.	
Ich kann mich schlechter entscheiden als sonst.	
Ich bin unkonzentrierter als sonst.	
Ich habe viele körperliche Beschwerden, für die mein Hausarzt keine Ursache findet.	