

Depression –

Keine Angst vor dieser Diagnose

Allgemeine Kriterien:

Gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und Verminderung des Antriebs gelten als allgemeine Symptome einer depressiven Episode. Begleitet werden sie von geringerer Aktivität und höherer Ermüdbarkeit. Selbst kleine Anstrengungen machen oft schon müde. Die gedrückte Stimmung kann im Tagesverlauf charakteristischen Schwankungen unterliegen. In einigen Fällen stehen zeitweilig Angst, Gequältsein und motorische Unruhe mehr im Vordergrund als die Depression selbst.

Ob eine leichte, mittlere oder schwere Depression vorliegt, ist durch folgende Fragen zu ermitteln:

Gruppe A:

1. Leiden Sie seit mindestens zwei Wochen in einem für Sie ungewöhnlichen Ausmaß unter gedrückter Stimmung, die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag, im wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen?
2. Haben Sie Interesse und Freude an Aktivitäten verloren, die Ihnen normalerweise angenehm sind?
3. Verspüren Sie einen verminderten Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit?

Gruppe B:

1. Haben Sie Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verloren?
2. Machen Sie sich unbegründet Selbstvorwürfe oder leiden Sie an unangemessenen Schuldgefühlen?
3. Denken Sie oft an den Tod oder kommen Ihnen Selbstmordgedanken?
4. Hat Ihr Denk- und Konzentrationsvermögen stark nachgelassen, leiden Sie unter Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit?
5. Empfinden Sie Rastlosigkeit, motorische Unruhe, eventuell aber auch motorische Hemmung?
6. Leiden Sie unter Schlafstörungen?
7. Haben Sie kaum oder aber übersteigerten Appetit, jeweils mit der entsprechenden Gewichtsveränderung?

ERGEBNIS:

Müssen Sie mindestens zwei der Fragen aus der Gruppe A und zusätzlich Fragen aus der Gruppe B, aber insgesamt nicht mehr als vier Fragen mit Ja beantworten, durchleben Sie eine **leichte** depressive Episode.

Müssen Sie mindestens zwei der Fragen aus der Gruppe A und zusätzlich Fragen aus der Gruppe B, insgesamt aber nicht mehr als sechs Fragen mit Ja beantworten, durchleben Sie eine **mittlere** depressive Episode.

Müssen Sie sämtliche Fragen aus der Gruppe A und zusätzlich mindestens vier Fragen aus der Gruppe B mit Ja beantworten, durchleben Sie eine **schwere** depressive Episode.

Literaturhinweise:

Frank Minirith, *Wie überwinde ich meine Depression?* Klaus Gerth Verlag GmbH
Klaus Kaufmann-Moll, *Wege aus der Depression. Hilfe zur Selbsthilfe.* Rowohlt Taschenbuch Verlag
Serge K. Sulz, *Depression. Ratgeber für Betroffene und Angehörige.* Dorothea Carl Sulz
Hans U. Dombrowski, *Wieder Zuversicht gewinnen. Praktischer Ratgeber Depression.* Dombrowski