

## Gotland-Skala zur Einschätzung von Depressionen bei Männern

Depressionen werden bei Männern seltener erkannt als bei Frauen. Ursache dafür ist, dass bei Männern oftmals nicht die klassischen Depressionssymptome wie

- Niedergeschlagenheit,
- Antriebslosigkeit und
- Verzweiflung

im Vordergrund stehen, sondern stattdessen von Verhaltensänderungen wie Reizbarkeit, exzessiven Aktivitäten wie Sport oder Aggressionen überdeckt werden.

Die "Gotland-Skala zur Einschätzung von Depressionen bei Männern" berücksichtigt solche möglichen Symptome, die insbesondere bei Männern auf eine Depression hinweisen können. **Sie enthält aber auch die klassischen Anzeichen für eine Depression.**

Je mehr der folgenden Punkte Sie bejahen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Depression.

- Ich fühle mich gestresster als üblich oder kann Stress schlechter aushalten.
- Ich reagiere aggressiver und kann mich schlecht beherrschen.
- Ich habe das Gefühl, ausgebrannt und leer zu sein.
- Ich fühle mich häufig grundlos müde.
- Ich bin schnell irritiert, rastlos und frustriert.
- Ich habe Schwierigkeiten alltägliche Entscheidungen zu treffen.
- Ich leide unter Schlafstörungen: Ich schlafe zu viel oder zu wenig oder unruhig, kann nicht einschlafen oder wache zu früh auf.
- Vor allem morgens fühle ich mich unruhig, ängstlich und unwohl.
- Ich konsumiere verstärkt Alkohol oder Medikamente, um mich zu entspannen.
- Mein Verhalten hat sich so verändert, dass ich mich selbst kaum wiedererkenne und komme nur schlecht damit zu Recht beziehungsweise andere sagen dies über mich.
- Ich fühle mich niedergeschlagen, habe negative Gedanken oder fühle mich hoffnungslos, beziehungsweise andere sagen das über mich.
- Ich versinke in Selbstmitleid und beklage mich viel, beziehungsweise andere beobachten das an mir.
- In meiner Familie sind bereits Depressionen, Suizide oder eine Neigung zu Sucht und selbstgefährdendem Verhalten aufgetreten.

Dies ist nur ein einfacher Schnelltest. Zur genaueren Abklärung, ob Sie tatsächlich unter einer Depression leiden, sollten Sie unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen!