

## Depressionen Selbst-Test

Bei vorliegendem Depression-Test handelt es sich um eine Selbstbeurteilungs-Depressions-Skala, die von dem Psychiater Dr. William W.K. Zung entwickelt wurde.

In dem Test werden Symptome abgefragt, die gemäß dem ICD 10 mit einer depressiven Episode in Verbindung gebracht werden. Üblicherweise tritt dabei eine Verminderung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens auf, und hinzu kommen häufig Beschwerden wie Schlafstörungen und Konzentrationsmangel.

### Hinweise zur Durchführung des Depressionen-Test

In diesem Test finden Sie 20 Fragestellungen über Ihr Befinden. Beantworten Sie die Fragen hinsichtlich darauf, wie Sie sich während der letzten 2 Wochen gefühlt haben. Lesen Sie jede Frage sorgfältig durch und entscheiden Sie spontan, welche Aussage für Sie zutrifft: „selten oder nie“, „manchmal“, „oft“ oder „meistens oder immer“.

**Bitte beachten Sie, dass dieser Test keine fachliche Diagnose ersetzen kann und soll!**

### Die Fragen zum Test

1. Ich fühle mich bedrückt, schwermütig und traurig
2. Morgens fühle ich mich am besten
3. Mir ist oft nach Weinen zumute
4. Mein Schlaf ist gestört (Art und Weise der Schlafstörungen spielen dabei keine Rolle)
5. Ich esse immer noch so viel wie früher
6. Sex macht mir noch immer Freude
7. Ich merke, dass ich an Gewicht abnehme oder das Gegenteil davon: Ich nehme an Gewicht zu
8. Ich leide an Verstopfung
9. Mein Herz schlägt schneller als gewöhnlich
10. Ich werde ohne Grund müde
11. Ich kann so klar denken wie immer
12. Die Dinge gehen mir so leicht von der Hand wie immer
13. Ich bin unruhig und kann nicht stillhalten
14. Ich sehe hoffnungsvoll in die Zukunft
15. Ich bin gereizter als gewohnt
16. Mir fällt es einfach, Entscheidungen zu treffen
17. Ich glaube, dass ich nützlich bin und dass man mich braucht
18. Mein Leben ist sehr ausgefüllt
19. Ich beschäftige mich gedanklich mit Tod oder Selbstmord
20. Ich mache Dinge, die ich früher tat, immer noch gern

---

**Antworten und Punkte** - nie oder selten (0) manchmal (1) oft (2) meistens/immer (3). Je höher die Punktzahl desto größer ein Depressionsrisiko. Sprechen Sie diesem Fall mit einem Arzt oder Therapeuten.

#### Quellenhinweis:

Der Test ist angelehnt an ICD-10/V (F); ZUNG, W.W.K.: "A Self-Rating Depression Scale" aus Archives of General Psychiatry (1965), Vol. 12: 63 - 70.