

Bin ich depressionsgefährdet? Test für Männer

Nachfolgender Test wurde vom „Bündnis gegen Depressionen e.V.“ entwickelt und bietet hilfreiche Ansatzpunkte zur Selbsteinschätzung:

- Ich versinke in Selbstmitleid
- Ich fühle mich häufig müde
- Ich habe Suizidfantasien
- Ich gehe häufig hoch wie eine Rakete
- Ich leide unter Schlafstörungen
- Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder
- Ich werde von unerklärlicher Unruhe geplagt
- Ich kann mich nicht richtig konzentrieren
- Ich rege mich über Kleinigkeiten auf, die mich früher kalt liessen
- Ich trinke regelmässig Alkohol, um mich zu entspannen
- Ich treibe exzessiv Sport
- Mir rutscht schon mal die Hand aus
- Ich kann mich schlecht beherrschen
- Ich reagiere auf meine Umwelt aggressiv
- Ich fühle mich völlig ausgebrannt