

Im Folgenden sind einige Verhaltensweisen genannt, die frühe Anzeichen für eine sich anbahnende depressive Episode sein können. Bitte markieren Sie solche, die Sie bei sich persönlich vor depressiven Episoden beobachtet haben oder von denen andere berichtet haben. Bitte notieren Sie unter »Andere« solche Verhaltensweisen, die nicht in der Liste enthalten sind.

1. Ich sagte Verabredungen ab. ☐
2. Ich fragte mich immer wieder nach dem Sinn dessen, was ich tat. ☐
3. Ich wollte meine Ruhe haben. ☐
4. Alkohol und Tabletten helfen mir, Belastungen zu bewältigen. ☐
5. Es fiel mir schwer, morgens aufzustehen. ☐
6. Ich bevorzugte schwarze und graue Kleidungsstücke. ☐
7. Mir war egal, wie ich aussah. ☐
8. Alles war irgendwie anstrengender. ☐
9. Ich aß langsamer als gewöhnlich. ☐
10. Ich aß weniger als gewöhnlich. ☐
11. Ich hatte weniger Appetit. ☐
12. Ich schlief mehr als normalerweise. ☐
13. Ich vernachlässigte meine Arbeit. ☐
14. Telefonieren mit Freunden erscheint als eine Last. ☐
15. Viele Dinge waren mir plötzlich gleichgültiger. ☐
16. Vieles, worüber andere so redeten, kam mir so banal und unwichtig vor. ☐
17. Ich dachte, mein Leben sei ein einziger Fehlschlag. ☐
18. Ich dachte häufiger, dass es kaum noch Hoffnung gibt. ☐
19. Ich dachte häufiger darüber nach, ob das Leben noch einen Sinn macht. ☐
20. Ich vermied bestimmte Dinge (z.B. andere zu treffen, ausgehen zu müssen). ☐
21. Ich interessierte mich nicht mehr für Sex. ☐
22. Abends war ich froh, dass der Tag endlich vorbei ist. ☐
23. Ich verbrachte mehr Zeit am Telefon. ☐
24. Ich redete leiser als gewöhnlich. ☐
25. Andere: ☐
26. Andere: ☐
27. Andere: ☐