

Test zur Selbst-Diagnose einer Depression Self-Rating-Depression-Scale von W.K.Zung (1965) (SDS)

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

In der Depressionen-Skala werden Symptome abgefragt, die gemäß dem ICD 10 mit einer depressiven Episode in Verbindung gebracht werden. Bei einer depressiven Episode leiden Betroffene unter einem Zustand psychischer Niedergeschlagenheit, der von gedrückter Stimmung, Antriebshemmung, Interessensverlust und Freudlosigkeit gekennzeichnet ist. Üblicherweise tritt 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 Depressionen-Test finden Sie 20 Feststellungen über Ihr Befinden. Beantworten Sie die Fragen hinsichtlich darauf, wie Sie sich **während der letzten zwei Wochen** gefühlt haben. Lesen Sie jede Feststellung 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 Depressionen-Test keine fachliche Diagnose ersetzen kann und soll. Dazu wenden Sie sich bitte an einen Psychologischen Psychotherapeuten, einen entsprechenden Facharzt oder einen anderen qualifizierten Diagnostiker.

Quellenhinweis:

Die Depressions-Skala ist entnommen aus ZUNG, W.W.K.: "A Self-Rating Depression Scale" aus Archives of General Psychiatrie (1965), Vol. 12: 63 - 70.

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

Interpretation:

Bis zu 39 Punkte: unauffälliger Befund

Bis zu 47 Punkte: minimale bis geringgradige Depression

48 bis 55 Punkte: mäßig ausgeprägte Depression

56 bis 80 Punkte: schwere bis sehr schwere Depression

Die meisten Menschen mit Depressionen verzeichnen Werte zwischen 53 und 69 Punkten. Bitte kontaktieren Sie bei depressiven Verstimmungen und Symptomen die länger als 1-2 Wochen andauernd unbedingt einen Facharzt für Psychiatrie, einen klinischen Psychologen oder einen Psychotherapeuten.