

DR. BOEKSTEGERS & PARTNER

PRAXEN AM THEATER

INNERE MEDIZIN • ALLGEMEINMEDIZIN
GASTROENTEROLOGIE • PROKTOLOGIE
STRAHLENSCHUTZERM. ARZT NRW
DERMATOLOGIE • ALLERGOLOGIE
KOSMETOLOGIE • ANÄSTHESIOLOGIE

Mein persönliches Stimmungsprofil

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen, von denen Sie bitte diejenigen ankreuzen, die für Sie momentan oder seit längerem zutreffen. Zählen Sie die Kreuze zusammen und lesen Sie den Rat der Experten zu Ihrem Ergebnis.

- Ich habe keine Freude mehr an den verschiedensten Freizeitbeschäftigungen...
- Ich bin häufig nervös und unruhig
- Ich weine häufiger als früher und oft grundlos
- Ich fühle mich oft einfach miserabel
- Ich finde keinen Kontakt mehr zu anderen
- Ich fühle mich innerlich leer
- Ich fühle mich niedergeschlagen und schwermütig
- Ich bin ängstlich und schreckhaft
- Ich fühle mich innerlich angespannt und verkrampft
- Ich muss mich sehr dazu antreiben, etwas zu tun
- Ich habe weniger Appetit als früher
- Ich fühle mich einsam, auch wenn ich mit Menschen zusammen bin
- Ich kann nachts schlecht schlafen
- Ich fühle mich durch Kritik leicht verletzt
- Ich fühle mich besonders morgens schlecht
- Ich kann nicht mehr so klar denken wie sonst
- Ich rege mich über jede Kleinigkeit auf
- Ich sehe wenig Hoffnung für die Zukunft
- Ich fühle mich häufig müde und erschöpft
- Ich habe oft Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren
- Ich habe oft das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben
- Ich fühle, dass ich nahe daran bin, zusammenzubrechen
- Ich habe häufig ein Schweregefühl in Armen und Beine
- Ich grüble viel

Summe der angekreuzten Beschwerden

Auswertung:

0-2 Kreuze: Sie gehören zu den psychisch stabilen Menschen

3-5 Kreuze: Sie sind emotional leicht belastet. Versuchen Sie, Stress und Belastungen in Ihrem Leben abzubauen.

6-10 Kreuze: Versuchen Sie, sich nicht einzugeln und von der Umwelt abzuschotten. Versuchen Sie, häufiger mit vertrauten Menschen zu sprechen und vielleicht auch Ihren Arzt zu Rate zu ziehen. Auch bei körperlichen Beschwerden ohne organische Ursache, denken Sie daran, dass es sich um eine depressive Verstimmung handeln könnte.

11-15 Kreuze: Sie sollten sich an Ihren Arzt wenden, um abzuklären, was mit Ihnen los ist und sich über Hilfsmöglichkeiten und Behandlungsmaßnahmen beraten lassen. Haben Sie Vertrauen und nehmen Sie Hilfe in Anspruch.

16-24 Kreuze: Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen bei Ihrem Leiden helfen. Eine Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine Erkrankung, die, wenn sie frühzeitig behandelt wird, geheilt werden kann.

Hinweis:

Dieser Fragebogen sollte Ihnen helfen, etwas mehr Klarheit über Ihre Beschwerden zu bekommen. Depressionen können heutzutage gut und erfolgreich behandelt werden. Sie selbst können etwas tun, bei ausgeprägten Symptomen kann eine entsprechende ärztliche oder psychologische Behandlung helfen. Es ist allerdings nochmals daran zu erinnern, dass eine genaue Diagnostik ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arzt erfordert. Zeigen sie Ihrem Arzt deshalb diesen Fragebogen, sprechen Sie mit ihm über Ihre Probleme.

Mit besten Wünschen

Ihr Praxisteam



HAUS AM GRILLO-THEATER
I. HAGEN 26
45127 ESSEN-ZENTRUM

DR. MED. A. BOEKSTEGERS
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN
GASTROENTEROLOGIE
PROKTOLOGIE
STRAHLENSCHUTZERM. ARZT
NRW

E. DESCHER
FACHÄRZTIN FÜR INNERE
MEDIZIN
FACHKUNDE KOLOSKOPIE

DR. MED. S. BERGUNDE
FACHARZT FÜR
ANÄSTHESIOLOGIE
SPEZ. ANÄSTH. INTENSIVMEDIZIN

TELEFON 0201/ 827 200
TELEFAX 0201/ 827 20 10
WWW.DR-BOEKSTEGERS.DE

DR. MED. E. PIERCHALLA
PRAKTISCHE ÄRZTIN

TELEFON 0201/ 827 20 20

**DR. MED. E. SUNDER-
PLABMANN**
FACHÄRZTIN FÜR
DERMATOLOGIE
ALLERGOLOGIE
MED.-DERM. KOSMETOLOGIE

TELEFON 0201/ 23 70 41

**24-STUNDEN-REZEPT-
HOTLINE**
0201/ 8272055

