



Testen Sie sich Testez-vous maintenant



Leiden Sie in der dunklen Jahreszeit (Oktober bis März), aber nicht im Sommer, an:
Souffrez-vous durant les saisons sombres uniquement (octobre à mars) de :

- | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
Tristesse ou abattement ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 2 | deutlich vermindertem Interesse oder weniger Lebensfreude?
Perte d'intérêt, de joie de vivre ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 3 | Gewichtszunahme und Heisshunger auf Süssigkeiten oder Kohlenhydrate?
Prise de poids, envie de sucreries ou de glucides ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 4 | vermehrtem Schlafbedürfnis?
Besoin exagéré de sommeil ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 5 | Rastlosigkeit oder Antriebsschwäche, die auch von anderen beobachtet wird?
Agitation ou au contraire manque de motivation, également observé par des tiers ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 6 | Müdigkeit und Energieverlust?
Fatigue et manque d'énergie ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 7 | Gefühlen der Wertlosigkeit oder unangemessenen Schuldgefühlen?
Sentiments de culpabilité injustifiés, perte de confiance en soi ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 8 | verminderter Denk-, Konzentrations- oder Entscheidungsfähigkeit?
Difficultés de concentration, de réflexion, de décision ? | + | ☐ | - | ☐ |
| 9 | wiederkehrenden Gedanken an den Tod?
Pensées de mort fréquentes ? | + | ☐ | - | ☐ |

Wenn Sie mindestens fünf der Fragen mit «+» (ja) beantwortet haben, leiden Sie möglicherweise an einer Winterdepression (SAD: saisonabhängige Depression). Insbesondere die unter den Fragen 1 und 2 genannten Symptome deuten auf eine Winterdepression hin.

Haben Sie zwischen 2 und 4 Fragen mit «+» beantwortet, könnte eine leichte Form der Depression vorliegen, der so genannte «Winterblues» (S-SAD: subsyndromale saisonabhängige Depression). «-» bedeutet nein.

Ob Sie wirklich an einer Winterdepression leiden, kann aber nur Ihr behandelnder Arzt beurteilen.

Si vous répondez par oui (c'est à dire «+», non = «-») à au moins 5 de ces questions, il se pourrait que vous soyez atteint d'une dépression saisonnière (SAD, «saisonabhängige Depression», «Seasonal Affective Disorder» ou TAS «Troubles Affectifs Saisonniers»), en particulier si vous avez répondu par l'affirmative aux question 1 et 2, les plus révélatrices d'une TAS.

Si vous éprouvez 2 à 4 des symptômes décrits, il se pourrait que vous souffriez d'un blues hivernal, forme atténuée du TAS.

Seul votre médecin de famille peut cependant diagnostiquer une dépression saisonnière.