

■ 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 a mars) de :

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

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.

Kuhn und Bieri AG

Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et organismes de soins à domicile

Könizstrasse 227, 3097 Liebefeld
Telefon 0848 102040, Fax 031 9700171, info@kuhnbieri.ch

www.kuhnbieri.ch

