**Psychische Erkrankungen: Selbsttest**

Möchten Sie wissen, ob es bei Ihnen Zeit ist, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen? Die folgende Fragenliste kann Ihnen dabei helfen. Grundsätzlich kann man sagen: Wann immer Sie spüren, dass Ihr Arbeits-, Liebes- oder Sozialleben durch Ihre psychischen Veränderungen beeinträchtigt werden, sollten Sie dies als Alarmzeichen verstehen. Werden Sie zum Beispiel hellhörig bei den folgenden Symptomen, sobald sie länger als 2 Wochen andauern (entnommen aus dem Buch „Stark im Job. Wie Sie Ihre psychische Gesundheit schützen“ von Anne Katrin Matyssek):

|  |  |
| --- | --- |
| morgendliches Früherwachen weit vor dem Weckerklingeln |  |
| verringertes Arbeitsvolumen (nicht mehr so viel schaffen wie früher) |  |
| dauerhafte Selbstzweifel |  |
| Flüchtigkeitsfehler, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit |  |
| niedergedrückte Stimmung |  |
| Ängste, die das Leben einschränken (bis man sich nicht mehr vor die Tür wagt) |  |
| Energielosigkeit (bis hin zum Nicht-mehr-aus-dem-Bett-Wollen) |  |
| sich aufdrängende Gedanken, die man nicht im Kopf haben will |  |
| herabgesetzte Konfliktfähigkeit (schnell losbrüllen, beleidigen oder beleidigt sein) |  |
| Gedanken, die einen wiederholt zu bestimmten Handlungen zwingen (mehrfache Kontrolltätigkeiten wie z.B.: ist der Herd tatsächlich ausgeschaltet?) |  |
| abergläubisches Verhalten (etwa die Türklinke zweimal anfassen müssen, weil man fürchtet, sonst unrein zu sein) |  |
| Ängstlichkeit oder angespannte Unruhe |  |
| häufiges Händewaschen |  |
| Sinneswahrnehmungen, die andere Menschen nicht haben (zum Beispiel: etwas hören, was andere nicht hören) |  |
| wechselnde körperliche Beschwerden ohne organische Ursache |  |
| die Befürchtung, an einer schweren unentdeckten Erkrankung zu leiden |  |