

## **Brauche ich Hilfe?**

Ist ihre Stimmung sehr oft oder ständig gedrückt? Haben Sie das Interesse an Dingen verloren, die Ihnen früher Spaß machten? Finden Sie Ihr Leben sinnlos oder sich oft unfähig, hilflos oder wertlos?

Haben Sie Traumatisches erlebt und leiden nun an Angstzuständen, Unruhe, Albträumen, belastenden Erinnerungen?

Nehmen Sie oft Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmittel, um sich „besser“ zu fühlen?

Ist Ihr Essverhalten gestört und leiden Sie darunter?

Haben Sie andauernde erhebliche Schlafstörungen, für die es keine körperliche Ursache gibt?

Leiden Sie unter Angstzuständen oder starker innerer Unruhe - ohne plausible Erklärung?

Leiden Sie daran, dass Sie manche Dinge immer wieder zählen oder kontrollieren müssen? Oder dass Ihnen immer wieder bestimmte störende, ganz unsinnige Gedanken durch den Kopf gehen?

Leiden Sie an körperlichen Symptomen oder Schmerzen ohne medizinische Erklärung?

*Diese Liste gibt Hinweise auf behandlungsbedürftige Störungen. Wenn Sie mindestens eine Frage klar mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie professionelle Hilfe aufsuchen.*

Quelle: Ratgeber „Psychotherapie“ der Verbraucherzentrale