

Wie geht es dir?

Schau dir hier dein Ergebnis an.

0 - 12 Punkte

Oh je, dir scheint es momentan nicht besonders gut zu gehen.

Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen wir uns einsam und niedergeschlagen fühlen. Solche Phasen sind eine ganz normale Reaktion auf negative Erfahrungen und Enttäuschungen (z.B. Liebeskummer, schlechte Prüfungsergebnisse, Ärger mit anderen oder gesundheitliche Probleme). Wenn dieser Zustand über mehrere Wochen anhält und das Gefühl der inneren Leere oder Traurigkeit sich wie Blei um dich legt, können das jedoch Anzeichen einer Depression sein.

Du solltest daher unbedingt mit jemandem darüber reden. Du kannst dein Behandlungsteam ansprechen oder eine vertraute Person, wie z.B. deine Eltern oder eine/n gute/n Freundin/Freund. Du bist mit deinen Problemen nicht allein!

Dir fällt es einfacher, mit jemand Fremden zu sprechen? In diesem Fall kannst du dich z.B. unter 116 111 an die kostenlose und anonyme Hotline von Nummer gegen Kummer wenden (montags - samstags 14-20 Uhr).

13 - 17 Punkte

Naja, so richtig super waren deine letzten 2 Wochen nicht. Gab es einen bestimmten Anlass?

Wenn kurzzeitige Ereignisse, wie z.B. Stress oder Schlafmangel, dazu geführt haben, dass dir in letzter Zeit die Energie oder Ruhe gefehlt haben, ist es kein Grund zur Sorge. Solche Phasen gibt es immer mal. Auch manche Krankheiten führen dazu, dass man sich generell abgeschlagen oder unruhig fühlt. Vielleicht findest du auf unserer Seite ein paar Tipps, wie du besser auf dich achten kannst.

Oder meinst du, dass es mehr als eine „schlechte Phase“ ist? In diesem Fall solltest du mit einer vertrauten Person überlegen, was dir helfen könnte. Natürlich kannst du auch mit uns reden. Schreib uns dazu einfach eine E-Mail an kompas@mh-hannover.de. Wir unterstützen dich gerne!

18 - 25 Punkte

Super! Dein Leben scheint momentan ziemlich rund zu laufen.

Du musst dir gerade wirklich keine Gedanken um deine psychische Gesundheit machen.

Wenn du wissen willst, wie du in einem stressigen Alltag gut auf dich achtest, bekommst du unter "Meine Gesundheit" viele Tipps.