

# Stimmungstagebuch zur Beurteilung der Wirkung von Antidepressiva und des Verlaufes einer Depression

Monat:

Name: Copyright © Karl Mayer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Friedrich-Ebert-Analge 7, 69117 Heidelberg, Tel.: 06221/160610

Datum	Schweregrad der depressiven Verstimmung morgens	Schweregrad der depressiven Verstimmung mittags	Schweregrad der depressiven Verstimmung abends	Begleit-symptome	Schlaf	Name des Medikamentes	Dosis des Med. in mg	Neben-wirkungen	andere Maßnahme die geholfen haben	Mögliche Auslöser einer Verschlimmerung	andere Medikamente die Sie eingenommen haben
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

30											
31											

<p><b>Schweregrad Skala:</b>  0 -- gutgelaunt beschwerdefrei  1 -- leichte Nervosität, etwas gedrückte Stimmung, die normale Alltagsaktivität erlauben  2 -- mäßige Nervosität, es kommen schnell die Tränen, gedrückte Stimmung, die Alltagsaktivität ist mühsam wird aber nicht verhindert.  3 -- Schwere Reizbarkeit, depressive, traurige Stimmung die normale Alltagsaktivität unmöglich machen, kaum aus dem Bett kommen, alles ist sehr mühsam, Sie müssen sich zu allem zwingen.</p>	<p><b>Schlaf</b>  0-- sehr gut und erholsam,  1-- leichte Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, nicht richtig frisch morgens  2---oberflächlicher Schlaf, mäßige Ein- und Durchschlafstörungen, morgens müde.  3--schwere Schlafstörungen, Eindruck kaum geschlafen zu haben, Alpträume, nicht erholt, morgens nicht mehr einschlafen können.</p>	<p><b>Auslöser für Verschlimmerung</b>  1. Kränkung (durch wen und wie)  2. Überforderung (wodurch)  3. Einsamkeit  4. Bedrängtfühlen durch zu viele Kontakte  5. Wetter  6. eigene körperliche Krankheit (angeben)  7. körperliche Krankheit (angeben)in der Familie  8. Alkoholkonsum  9.Drogenkonsum  10.zuviel oder zuwenig Schlaf, Wechsel des Schlaf- Wachrhythmus  11. Medikamente vergessen (was)  12.andere (angeben)</p>
<p><b>Auslöser für Verbesserung</b>  1- Gespräch (mit wem?)  2.- Spaziergang, Radfahren, Joggen, Schwimmen  3- sich etwas gönnen (was?)  4- Ruhe  5- zeitig aufstehen  6- Wetter  7- etwas erledigt haben  8- Freund oder Freundin angerufen  9- Gartenarbeit  10- Ablenkung (welche?)</p>	<p><b>Begleitsymptome</b>  A. Verminderte Fähigkeit zu Freude,  B. Verminderte Konzentration.  C. Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung.  D. Verminderter Appetit.  E. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen  F. Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit.  G. Gewichtsverlust  H. Vermindertes Sexuelles Interesse  I. Vermindertes allgemeines Interesse</p>	<p><b>Nebenwirkungen des Medikaments</b>  1- Müdigkeit  2- Schlafstörungen  3- Durchfall oder Verstopfung,  4- Frösteln oder Hitzewallungen,  5- Schwitze  6- Mundtrockenheit  7- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder vermehrter Harndrang.  8- Schwindel.  9- allergische Reaktionen,  10- vermindertes sexuelle Verlangen  11- Mundtrockenheit  12- Gewichtszunahme  13- andere (angeben)</p>

**Beispiel:**

Schwere Depression die abends etwas besser wird, mit verminderter Fähigkeit zu Freude, verminderter Konzentration, Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung, vermindertem sexuellen Interesse, es werden abends 100mg Amitriptylin eingenommen, als Nebenwirkung wird Müdigkeit, Verstopfung, Schwindel. Mundtrockenheit empfunden, Gartenarbeit und ein Spaziergang haben Erleichterung gebracht, Einsamkeit wurde als belastend erlebt.

<b>Datum</b>	<b>Schweregrad der depressiven Verstimmung morgens</b>	<b>Schweregrad der depressiven Verstimmung mittags</b>	<b>Schweregrad der depressiven Verstimmung abends</b>	<b>Begleitsymptome</b>	<b>Schlaf</b>	<b>Name des Medikamentes</b>	<b>Dosis des Medikaments in mg</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>andere Maßnahme die geholfen haben</b>	<b>Mögliche Auslöser einer Verschlimmerung</b>	<b>andere Medikamente die Sie eingenommen haben</b>
<b>1</b>	3	3	1	A,B, C, H,	1	Amitrypilin	100	11, 8,2,3,	9,1,	3	1 Aspirin
<b>2</b>											
<b>3</b>											

Copyright © Karl Mayer , Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Friedrich- Ebert- Analge 7, 69117 Heidelberg, Tel.: 06221/160610