

DEPRESJA POPORODOWA

Edynburska skala depresji poporodowej

Jestem zdolna do śmiania się i dostrzegania zabawnych stron pewnych sytuacji:

- A. tak bardzo, jak kiedyś (0 pkt.)
- B. w nieco mniejszym stopniu (1 pkt.)
- C. w zdecydowanie mniejszym stopniu (2 pkt.)
- D. nie (3 pkt.)

Pogodnie myślę o przyszłości:

- A. tak bardzo jak kiedyś (0 pkt.)
- B. w nieco mniejszym stopniu niż kiedyś (1 pkt.)
- C. zdecydowanie w mniejszym stopniu niż kiedyś (2 pkt.)
- D. nie (3 pkt.)

Bez powodu obwiniam siebie za niepowodzenia:

- A. tak, w większości przypadków (3 pkt.)
- B. tak, czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Złoszczę się i denerwuję bez powodu:

- A. bardzo często (3 pkt.)
- B. tak, czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Odczuwam strach bez powodu:

- A. często (3 pkt.)
- B. czasami (2 pkt.)
- C. rzadko (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Nie potrafię radzić sobie z życiem:

- A. tak, przez większość czasu nie jestem zdolna do radzenia sobie (3 pkt.)
- B. tak, czasami nie radzę sobie tak dobrze jak kiedyś (2 pkt.)
- C. nie, przeważnie dobrze sobie radzę (1 pkt.)
- D. radzę sobie równie dobrze, jak kiedyś (0 pkt.)

Czuję się tak nieszczęśliwa, że mam trudności z zasypianiem:

- A. tak, często (3 pkt.)
- B. tak, czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Odczuwam smutek:

- A. tak, często (3 pkt.)
- B. tak, czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)



Czuję się nieszczęśliwa, często płaczę:

- A. tak, często (3 pkt.)
- B. tak, czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Myślę o zrobieniu sobie krzywdy:

- A. tak, dosyć często (3 pkt.)
- B. czasami (2 pkt.)
- C. prawie nigdy (1 pkt.)
- D. nigdy (0 pkt.)

Wynik na poziomie 9 – 10 punktów powinien być traktowany jako potwierdzenie rozpoznania depresji poporodowej. Wynik powyżej 10 punktów lub pozytywne zaznaczenie odpowiedzi odnoszących się do chęci samookaleczenia wymaga wnikliwej oceny klinicznej stanu psychicznego badanej.