

Shkalla e Depresionit Postnatal të Edinburgut (EPDS)* - not validated

Meqenëse keni lindur një fëmijë pak kohë më pare ose jeni gati për të lindur një fëmijë, ne do të donim të dijmë se si keni qenë 7 ditët e fundit (gjatë përdorimit para lindjes apo që nga lindja). Ju lutem shënoni përgjigjet në kutinë e cila i afrohet më se shumti gjëndjes tuaj.

Në 7 ditët e fundit ose në ditët që nga lindja...

Pikat

1. ... kam qeshur dhe e kam pa jetën me diell

- si gjithmonë (0)
- si zakonisht (1)
- shumë më se më parë (2)
- aspak (3)

2. ... kam mujt më u gëzue për diqka

- si zakonisht (0)
- jo si zakonisht (1)
- shumë më pak se më parë (2)
- mëzi (3)

3. ... u ndjeva pa nevojë fajtore kur diqka shkoi keq

- po, në raste të shumta (3)
- po, ndonjëherë (2)
- jo, jo aq shpesh (1)
- jo, kurrë (0)

4. ... kam qenë e frikësuar dhe shqetësuar për arsye të parëndësishme

- jo, aspak (0)
- rrallë (1)
- po, ndonjëherë (2)
- po, shpesh (3)

5. ... për arsye të paspjegueshme trembesha lehtë dhe reagimet e mija ishin në mënyre panike

- po, shpesh (3)
- po, ndonjëherë (2)
- jo, jo aq shpesh (1)
- jo, aspak (0)

6. ... rrethana të ndryshme me mbingarkuan

- po, shumicen e kohës nuk isha në gjendje ti përballoja (3)
- po, ndonjëherë i përballoja (2)
- jo, shumicen e kohës isha në gjendje ti përballoja (1)
- jo, pothuajse gjithmonë I kam përballur (0)

7. ... isha aq e pakënaqur sa nuk mund të flija

- po, gati tërë kohën (3)
- po, ndonjëherë (2)
- jo, rrallë (1)
- jo, aspak (0)

8. ... u ndjeva e trishtuar dhe keq

- po, gati tërë kohën (3)
- po, ndonjëherë (2)
- herë pas here (1)
- jo, kurrë (0)

9. ... isha e pakënaqur sa qava

- po, tërë kohën (3)
- po, ndonjëherë (2)
- herë pas here (1)
- jo, kurrë (0)

10. ... me shkonte ndërmend ta dëmtoja vehten

- po, mjaft shpesh (3)
- ndonjëherë (2)
- mëzi (1)
- kurrë (0)

Mblidhni pikët. Nëse keni një rezultat total prej 10 ose më të lartë, kontaktoni një specialist për sqarime më të hollësishme.

*Quelle: M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.