

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Italiano)

Lei di recente ha avuto un bambino. Ci piacerebbe sapere come si è sentita nell'ultima settimana. La preghiamo di sottolineare la risposta che meglio descrive come si è sentita nei sette giorni appena trascorsi e non soltanto come si sente oggi.

Nei sette giorni appena trascorsi:

1. Sono stata capace di ridere e di vedere il lato comico delle cose

- Come al solito
- Un po' meno del solito
- Decisamente meno del solito
- Per niente

2. Ho pregustato con piacere le cose

- Come al solito
- Un po' meno del solito
- Decisamente meno del solito
- A mala pena

3. Ho dato inutilmente la colpa a me stessa quando le cose sono andate male

- Sì, il più delle volte
- Sì, qualche volta
- Non molto spesso
- No, mai

4. Sono stata ansiosa o preoccupata senza una valida ragione

- No, per niente
- Quasi mai
- Sì, talvolta
- Sì, spesso

5. Ho provato paura o sono stata in preda al panico senza una valida ragione

- Sì quasi sempre
- Sì, talvolta
- No, non molto spesso
- Mai

6. Le cose mi hanno causato eccessiva preoccupazione

- Sì, il più delle volte non sono stata capace di affrontarle
- Sì, qualche volta non sono stata capace di affrontarle come sempre
- No, il più delle volte le ho affrontate abbastanza bene
- No, le ho affrontate bene come sempre

7. Sono stata così infelice che ho avuto difficoltà a dormire

- Sì, il più delle volte
- Sì, qualche volta
- Non molto spesso
- No, per nulla

8. Mi sono sentita triste o avvilita

- Sì, per la maggior parte del tempo
- Sì, abbastanza spesso
- Solo occasionalmente
- No, mai

9. Sono stata così infelice che ho pianto

- Sì, per la maggior parte del tempo
- Sì, abbastanza spesso
- Solo occasionalmente
- No, mai

10. Mi è venuta in mente l'idea di farmi del male

- Sì, abbastanza spesso
- Qualche volta
- Quasi mai
- Mai

Sommi il punteggio. Se ottiene un risultato maggiore di 9, contatti una specialista per un ulteriore approfondimento.

© Carpiello, B., Pariente, C. M., Serri, F., et al. (1997). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale in Italy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 18, pp 280-185