

Едінбургська шкала післяпологової депресії Не перевірено

Ви нещодавно народили дитину, чи очікуєте її народження, ми би хотіли знати, як Ви останні 7 днів (чи перші дні після пологів) себе почуваете. Будь ласка, відзначте відповіді, ставлячи галочку у рядку відповіді, який Вам найбільше підходить.

Останні 7 днів чи з моменту народження дитини...

	Пункти
1. ...я могла усміхатися і бачити світлу сторону життя	
<input type="checkbox"/> так як завжди.....	0
<input type="checkbox"/> не зовсім так як завжди.....	1
<input type="checkbox"/> значно менше ,ніж завжди	2
<input type="checkbox"/> зовсім ні.....	3
2. ... я могла радуватися якимось речам	
<input type="checkbox"/> так як завжди.....	0
<input type="checkbox"/> трохи менше,ніж завжди.....	1
<input type="checkbox"/> значно менше,ніж завжди.....	2
<input type="checkbox"/> зовсім ні.....	3
3. ... я почувалася без причини винуватою,якщо що-небудь йшло не так	
<input type="checkbox"/> так,здебільшого.....	3
<input type="checkbox"/> так, іноді.....	2
<input type="checkbox"/> ні,не так часто.....	1
<input type="checkbox"/> ні, ніколи.....	0
4. ... я була без причини занепокоїна і злякана	
<input type="checkbox"/> ні, ніколи.....	0
<input type="checkbox"/> рідко.....	1
<input type="checkbox"/> так, іноді.....	2
<input type="checkbox"/> так ,часто.....	3
5. ... я панікувала за якоїсь невідомої причини	
<input type="checkbox"/> так, часто.....	3
<input type="checkbox"/> так, іноді.....	2
<input type="checkbox"/> ні, не часто.....	1
<input type="checkbox"/> ні, зовсім ніколи.....	0
6. ... чи перевантажують мене деякі обставини	
<input type="checkbox"/> так, здебільшого я була не здібна закінчити те ,що розпочинала.....	3
<input type="checkbox"/> так, іноді я не могла закінчити те,що розпочинала.....	2
<input type="checkbox"/> ні, здебільшого я закінчувала те, що розпочинала.....	1
<input type="checkbox"/> ні, я завжди закінчувала те, що розпочинала.....	0
7. ... я почувалася такою нещасливою,що не могла спати	
<input type="checkbox"/> так, увесь час.....	3
<input type="checkbox"/> так,іноді.....	2
<input type="checkbox"/> ні,не дуже часто.....	1
<input type="checkbox"/> ні, зовсім ні.....	0
8. ... я почувалася погано і пригнічено	
<input type="checkbox"/> так, весь час.....	3
<input type="checkbox"/> так , іноді.....	2
<input type="checkbox"/> рідко.....	1
<input type="checkbox"/> ні, зовсім ні.....	0
9. ... я почувалася такою нещасливою,що починала плакати	
<input type="checkbox"/> так, увесь час.....	3
<input type="checkbox"/> так,іноді.....	2
<input type="checkbox"/> тільки у випадку	1
<input type="checkbox"/> ні, ніколи.....	0
10. ... я була поглинута думкою завдати собі шкоди	
<input type="checkbox"/> так, дуже часто.....	3

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> так, іноді..... | 2 |
| <input type="checkbox"/> ледве..... | 1 |
| <input type="checkbox"/> ніколи..... | 0 |

**Підрахуйте пункти. Якщо ви набрали 10 и більше, тоді Вам необхідно звенутися до фахівця для
детального пояснювання.**

*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.