

SKALA EDYNBURSKA DEPRESJI POPORODOWEJ (EDPS)

Jak się miewasz? **Jak się czułaś/czuteś przez ostatnie 7 dni?** Możesz wykorzystać pytania ze Skali EDPS. Ta skala jest po to, żeby wyłapać potencjalne objawy depresji poporodowej. Zaznacz odpowiedzi w pytaniach i policz punkty. Sprawdź potem swój wynik. To narzędzie do badania przesiewowego, nie jest to narzędzie diagnostyczne. Jeśli czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego, skorzystaj z pomocy psychologa lub psychiatry.

W ciągu ostatnich 7 dni

PRZYKŁAD 1. Byłam/em w stanie śmiać się i dostrzegać zabawne strony różnych wydarzeń i rzeczy

Tak często jak zawsze	__0
Niezupełnie tak często jak zawsze	__1
Zdecydowanie rzadziej niż zwykle	X 2
W ogóle teraz tego nie czuję	__3

Czyli: Zdecydowanie rzadziej niż zwykle byłam/em w stanie śmiać się i dostrzegać zabawne strony różnych wydarzeń i rzeczy (2 punkty)

1. Byłam/em w stanie śmiać się i dostrzegać zabawne strony różnych wydarzeń i rzeczy		6. Rzeczy mnie przerastały	
Tak często jak zawsze	__0	Tak, w ogóle sobie nie radziłam/em	__3
Niezupełnie tak często jak zawsze	__1	Tak, czasami sobie nie radziłam/em tak jak zwykle	__2
Zdecydowanie rzadziej niż zwykle	__2	Nie, przez większość czasu rodziłam/em sobie	__1
W ogóle teraz tego nie czuję	__3	Nie, radziłam/em sobie dobrze, jak zawsze	__0
2. Myśląc o przyszłości czułam/am zadowolenie		7. Czułam/em się tak nieszczęśliwa, że miałam/em trudności ze snem	
Tak często jak zawsze	__0	Tak, przez większość czasu	__3
Niezupełnie tak często jak zawsze	__1	Tak, czasami	__2
Zdecydowanie rzadziej niż zwykle	__2	Niezbyt często	__1
W ogóle teraz tego nie czuję	__3	Nie, wcale	__0
3. Obwinałam/am się niepotrzebnie, gdy coś nie szło dobrze		8. Czułam/em się smutna/y lub nieszczęśliwa/y	
Tak, przez większość czasu	__3	Tak, przez większość czasu	__3
Tak, przez jakiś czas	__2	Tak, czasami	__2
Niezbyt często	__1	Niezbyt często	__1
Nie, wcale	__0	Nie, wcale	__0
4. Czułam/em niepokój i zmartwienie bez wyraźnego powodu		9. Było mi tak źle, że płakałam/em	
Nie, wcale	__0	Tak, przez większość czasu	__3
Prawie wcale	__1	Tak, czasami	__2
Tak, czasami	__2	Niezbyt często	__1
Tak, bardzo często	__3	Nie, wcale	__0
5. Czułam/em strach lub panikę bez wyraźnego powodu		10. Zdarzało się, że myślałam/em o zrobieniu sobie krzywdy.	
Tak, dość często	__3	Tak, przez większość czasu	__3
Tak, czasami	__2	Tak, czasami	__2
Raczej rzadko	__1	Niezbyt często	__1
Wcale tego nie czułam/em	__0	Nie, wcale	__0

SUMA ____

Jeśli uzyskałaś/eś 12 punktów lub więcej lub na pytanie dziesiąte twoja odpowiedź była twierdząca, możliwe, że cierpisz na zaburzenie ze spektrum depresji - w takiej sytuacji skontaktuj się z psychologiem lub psychiatrą, możesz porozmawiać ze swoim lekarzem ginekologiem, lekarzem rodzinnym, położną środowiskową, farmaceutą w aptece lub kimś bliskim. Pamiętaj, że to tylko badanie przesiewowe, więc zdecydowanie nie określa czy dana choroba występuje, jedynie daje wskazówkę, kiedy warto poszukać pomocy specjalisty.

Skala EDPS przetłumaczona i opracowana przez Karolinę Morze na podstawie:

Cox, J.L., Holden, J.M. and Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.