

Skala depresji poporodowej w Edynburgu

# KWESTIONARIUSZ

*„Promocja zdrowia. Ochrona zdrowia.”*

# KWESTIONARIUSZ EPDS

Imię i nazwisko matki:

Adres:

Wiek dziecka (w tygodniach):

Wiek matki:

Nr telefonu:

Dzisiejsza data:

Pielegniarka środowiskowa (Health Visitor):

Lekarz rodzinny (GP):

Ponieważ niedawno urodziła Pani dziecko, chcielibyśmy dowiedzieć się jak się Pani teraz czuje. Prosimy podkreślić odpowiedź, która najlepiej opisuje Pani samopoczucie **w ciągu całego ostatniego tygodnia**, a nie tylko samopoczucie w dniu dzisiejszym.

Poniżej przedstawiono przykład wypełnionej ankiety:

Czułam się szczęśliwa:

Tak, przez cały czas

Tak, przez większość czasu

Nie, niezbyt często

Nie, w ogóle

Oznaczałoby to, że „Czułam się szczęśliwa przez większość czasu” w ciągu ostatniego tygodnia.

**Prosimy o wypełnienie kwestionariusza w ten sam sposób.**

# W CIĄGU OSTATNIEGO TYGODNIA

1. Byłam w stanie się śmiać i pozytywnie patrzeć na świat:
  - W takim stopniu jak zwykle
  - W mniejszym stopniu
  - Zdecydowanie w mniejszym stopniu
  - W ogóle
2. Oczekiwałam z radością na różne rzeczy:
  - Tak często jak zwykle
  - Raczej rzadziej niż zazwyczaj
  - Zdecydowanie rzadziej niż zazwyczaj
  - Prawie wcale
3. Niepotrzebnie winałam siebie, gdy sprawy potoczyły się źle:
  - Tak, w większości przypadków
  - Tak, czasami
  - Nie, niezbyt często
  - Nie, nigdy
4. Denerwowałam się lub martwiłam bez większego powodu:
  - Nie, nigdy
  - Prawie nigdy
  - Tak, czasami
  - Tak, bardzo często
5. Czułam się przerażona lub panikowałam bez większego powodu:
  - Tak, dość często
  - Tak, czasami
  - Nie, niezbyt często
  - Nie, nigdy

6. Problemy mnie przytłaczają:

Tak, przez większość czasu nie byłam w stanie sobie poradzić

Tak, czasami nie radziłam sobie tak dobrze, jak zazwyczaj

Nie, przez większość czasu radzę sobie nieźle

Nie, radzę sobie z problemami tak dobrze jak zwykle

7. Czułam się taka nieszczęśliwa, że miałam trudności z zasypianiem:

Tak, przez większość czasu

Tak, czasami

Nie, niezbyt często

Nie, nigdy

8. Czułam się smutna lub nieszczęśliwa:

Tak, przez większość czasu

Tak, dość często

Niezbyt często

Nie, nigdy

9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że doprowadzało mnie to do płaczu:

Tak, przez większość czasu

Tak, dość często

Tylko sporadycznie

Nie, nigdy

10. Przychodziły mi do głowy myśli o zrobieniu sobie krzywdy:

Tak, dość często

Czasami

Bardzo rzadko

Nigdy

**„Promocja zdrowia. Ochrona zdrowia.”**