

Единбурзька шкала післяпологової депресії (ЕШПД)

Ім'я: _____

Адреса: _____

Ваша дата народження: _____

Дата народження дитини: _____

Телефон: _____

Якщо Ви вагітні або нещодавно народили дитину, ми б хотіли дізнатися, як ви себе почуваєте. Будь ласка, підкресліть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому самопочуттю **ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 7 ДНІВ** (саме останні 7 днів, а не сьогодні).

НАПРИКЛАД:

Я відчувала себе щасливою:

- Так, впродовж усього часу
- Так, більшу частину часу. І це справді означатиме: "Я відчувала себе щасливою більшу частину часу" впродовж тижня, що минув.
- Ні, не дуже часто
- Ні, не відчувала

Будь ласка, аналогічно дайте відповіді на інші питання.

Впродовж останніх 7 днів:

1. Я могла сміятися та помічати смішні сторони речей

- Настільки, наскільки я могла робити це завжди
- Не так часто, як раніше
- Значно рідше, ніж раніше
- Зовсім не могла

2. Я прямувала у майбутнє, насолоджуючись моментами

- Так, як і раніше
- Рідше, ніж раніше
- Значно рідше, ніж раніше
- Зовсім цього не робила

3. Я безпідставно звинувачувала себе, коли щось відбувалося не так

- Так, більшість часу
- Так, іноді
- Не дуже часто
- Ні, ніколи

4. Я відчувала тривогу або переживала без вагомих причин

- Зовсім ні
- Дуже рідко
- Так, інколи

- Так, дуже часто

5. Мені було страшно (або я відчувала паніку) без вагомих підстав

- Так, досить часто
- Так, іноді
- Ні, нечасто
- Зовсім ні

6. Я вже не в змозі впоратися з усім цим

- Так, більшу частину часу я не була в змозі впоратися
- Так, іноді я не справлялася так, як зазвичай
- Ні, більшу частину часу я справлялась досить добре
- Ні, я справлялась так само добре, як завжди

7. Я почувалась настільки нещасливою, що мала труднощі зі сном

- Так, більшу частину часу
- Так, іноді
- Не дуже часто
- Зовсім ні

8. Я почувалася сумною або нещасною

- Так, більшість часу
- Так, досить часто
- Не дуже часто
- Зовсім ні

9. Я почувалася такою нещасливою, що плакала

- Так, більшість часу
- Так, досить часто
- Іноді
- Ні, ніколи

10. У мене були думки заподіяти собі шкоду

- Так, досить часто
- Іноколи
- Майже ніколи
- Ніколи