

Depresijos po gimdymo atpažinimo klausimynas

Atsakydama į klausimus, pažymėkite tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per **pastarąsias septynias dienas** – neapsiribokite savijauta šiandien.

Jaučiausi linksma:

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:



- Taip, visą laiką
- Taip, didžiąją laiko dalį
- Ne, nelabai dažnai
- Ne, visiškai ne



Tai reiškia, kad didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jautėtės linksma

<p>1. Galėdavau juoktis ir pastebėti linksmąjį gyvenimo pusę:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0)<input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai (1)<input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip dažnai (2)<input type="checkbox"/> Visiškai ne (3)	<p>6. Nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai visai nebe pajėgiau susitvarkyti (3)<input type="checkbox"/> Taip, kartais nebe pajėgiau susitvarkyti kaip paprastai (2)<input type="checkbox"/> Ne, dažniausiai susitvarkiau visai neblogai (1)<input type="checkbox"/> Ne, susitvarkiau kaip visada (0)
<p>2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0)<input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai kaip visada (1)<input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip kaip anksčiau (2)<input type="checkbox"/> Beveik niekada (3)	<p>7. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, beveik nuolat (3)<input type="checkbox"/> Taip, kartais (2)<input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1)<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)
<p>3. Be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3)<input type="checkbox"/> Taip, kartais (2)<input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1)<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)	<p>8. Jaučiausi liūdna ar prislėgta:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3)<input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2)<input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1)<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)
<p>4. Be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)<input type="checkbox"/> Beveik niekada (1)<input type="checkbox"/> Taip, kartais (2)<input type="checkbox"/> Taip, labai dažnai (3)	<p>9. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsisverčiau:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai (3)<input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2)<input type="checkbox"/> Tik retkarčiais (1)<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)
<p>5. Be priežasties baiminausi ar panikavau:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3)<input type="checkbox"/> Taip, kartais (2)<input type="checkbox"/> Ne, nedažnai (1)<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)	<p>10. Man kildavo minčių apie savęs žalą:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3)<input type="checkbox"/> Kartais (2)<input type="checkbox"/> Beveik niekada (1)<input type="checkbox"/> Niekada (0)

- **0–9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.
- **10–11 balų:** tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurie sunkina Jūsų savijautą. Pakartotina užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą. Jei surinksite 12 ar daugiau balų, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.
- **12 ir daugiau balų:** kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).
- Jei į 10 klausimą atsakėte, kad jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį, tuomet, nepriklausomai nuo surinkto balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.

Cox, J., Holden, J. & Sagovsky, R. (1987). *Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale.*

Pogimdyminės depresijos centras – informacija apie depresiją po gimdymo, paslaugos tėvams ir specialistams.
www.pdcentras.lt