

Edinburgo pogimdyminės depresijos skalė

Atsakydama į apačioje pateikiamus Edinburgo pogimdyminės depresijos skalės klausimus, pažymėkite tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per pastarąsias septynias dienas – neapsiribokite savijauta šiandien.

Aš 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

1. Galėdavau juoktis ir pastebėti linksmą gyvenimo pusę:

- Taip, kaip visada (0)
- Nebe taip dažnai (1)
- Tikrai nebe taip dažnai (2)
- Visiškai ne (3)

2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:

- Taip, kaip visada (0)
- Nebe taip dažnai kaip visada (1)
- Tikrai nebe taip kaip anksčiau (2)
- Beveik niekada (3)

3. Be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:

- Taip, beveik visą laiką (3)
- Taip, kartais (2)
- Retai (1)
- Ne, niekada (0)

4. Be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:

- Ne, niekada (0)
- Beveik niekada (1)
- Taip, kartais (2)
- Taip, labai dažnai (3)

5. Be priežasties baiminausi ar panikavau:

- Taip, gana dažnai (3)
- Taip, kartais (2)
- Ne, nedažnai (1)
- Ne, niekada (0)

6. Nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:

- Taip, dažniausiai visai nebepajėgiau susitvarkyti (3)
- Taip, kartais nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai (2)
- Ne, dažniausiai susitvarkiau visai neblogai (1)
- Ne, susitvarkiau kaip visada (0)

7. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:

- Taip, beveik nuolat (3)
- Taip, kartais (2)
- Nelabai dažnai (1)
- Ne, niekada (0)

8. Jaučiausi liūdna ar prislėgta:

- Taip, beveik visą laiką (3)
- Taip, gana dažnai (2)
- Nelabai dažnai (1)
- Ne, niekada (0)

9. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad verkiau:

- Taip, dažniausiai (3)
- Taip, gana dažnai (2)
- Tik retkarčiais (1)
- Ne, niekada (0)

10. Man kildavo minčių apie savęs žalojimą:

- Taip, gana dažnai (3)
- Kartais (2)
- Beveik niekada (1)
- Niekada (0)

• **0–9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir ne-trukdo 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. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą.

• **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 (1, 2 arba 3 balai), tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.

Pildymo data: Surinktų balų skaičius: