

Edinburgo pogimdyminės depresijos skalė



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

1. Galėdavau juoktis ir pastebėti linksimą 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)
- ☐ Nelabai dažnai (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 apsisverčiau:

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

10. Man kildavo minčių apie savęs žalą:

- ☐ 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 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. 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, tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdami kreipkitės pagalbos į specialistus, pagalbasau.lt, www.tuesi.lt.

Pildymo data: **Surinktų balų skaičius:**

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