爱丁堡产期/产后抑郁量表 (EPDS)

用于怀孕期28至32周以及产后6至8周

姓名: _____ 日期: _____ 怀孕周数: _____

因您怀着孕或最近刚生了宝宝，我们想了解您的感受。请在以下对应选项内选择一个最能反映您过去 **7** 天感受的答案，而不仅仅是您今天的感受。请用方框内标记 “X”。

在过去 ***7*** 天里：

1. . 我能够笑起来和看到事物有趣的一面
   - 0 ▢ 同以前一样
   - 1 ▢ 没有以前那么多
   - 2 ▢ 肯定比以前少
   - 3 ▢ 完全不能

2. 我期待着享受生活
   - 0 ▢ 同以前一样
   - 1 ▢ 没有以前那么多
   - 2 ▢ 肯定比以前少
   - 3 ▢ 几乎完全不能

3. 当事情出错时，我会不必要地责备自己
   - 3 ▢ 是的，大部分时候会这样
   - 2 ▢ 是的，有时会这样
   - 1 ▢ 不，不经常这样
   - 0 ▢ 不，一点也没有

4. 我会无缘无故感到焦虑和担心
   - 0 ▢ 不，一点也没有
   - 1 ▢ 极少这样
   - 2 ▢ 是的，有时候这样
   - 3 ▢ 是的，经常这样

5. 我无缘无故感到害怕和惊慌
   - 3 ▢ 是的，相当多时候这样
   - 2 ▢ 是的，有时候这样
   - 1 ▢ 不经常这样
   - 0 ▢ 不，一点也没有

6. 很多事情冲着我来，使我透不过气
   - 3 ▢ 是的，大部分时间我根本无法应对
   - 2 ▢ 是的，有时候我不能像往常一样应对
   - 1 ▢ 不，大部分时候我都能应对很好
   - 0 ▢ 不，我能像平时那样应对很好

7. 不开心的情绪导致我难以入睡
   - 3 ▢ 是的，大部分时候这样
   - 2 ▢ 是的，有时候这样
   - 1 ▢ 不经常这样
   - 0 ▢ 不，一点也没有

8. 我感到难过和悲伤
   - 3 ▢ 是的，大部分时候这样
   - 2 ▢ 是的，相当多时候这样
   - 1 ▢ 不经常这样
   - 0 ▢ 不，一点也没有

9. 常常因负面情绪而哭泣
   - 3 ▢ 是的，大部分时候这样
   - 2 ▢ 是的，经常这样
   - 1 ▢ 仅偶尔这样
   - 0 ▢ 不，一点也没有

10. 我曾有过自残或者别的伤害自己的想法
    - 3 ▢ 是的，经常这样
    - 2 ▢ 有时候这样
    - 1 ▢ 几乎不这样
    - 0 ▢ 一点也没有

总分: _____

实施/审核人: _____

© 英国皇家精神科医师学会 *1987*。译自：*Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987).* 产后抑郁的识别：爱丁堡产后抑郁量表（*10* 项）的开发。《英国精神病学杂志》，*150, 782-786*。用户可在不另行取得许可的情况下复制本量表，但须在所有复制版本中注明作者姓名、论文标题及出处，以尊重版权。

日期 _____

EPDS 评分范围	
0-9 分	该分数范围可能表明存在某些短暂的心理困扰症状，这些症状不太可能对日常生活或工作能力造成显著影响。然而，如果这些症状持续超过一周或两周，则需要进一步评估。
10-12 分	该分数范围内表明存在可能引起不适的焦虑症状。请在两周后重新进行焦虑量表（EDS）评估，并定期监测进展情况。若评分升至12分以上，需进一步评估并视情况考虑转诊。
13+ 分	因为抑郁症的风险较高，得分超过12分需要进一步评估和适当管理。这阶段可能需要转介至精神科医生/心理学家。
第**10**项	任何在第10项评分中获得1分、2分或3分的人，在离开诊所前均需接受进一步评估，以确保其自身安全及胎儿安全。

© 英国皇家精神科医师学会 *1987*。译自：*Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987).* 产后抑郁的识别：爱丁堡产后抑郁量表（*10* 项）的开发。《英国精神病学杂志》，*150, 782-786*。用户可在不另行取得许可的情况下复制本量表，但须在所有复制版本中注明作者姓名、论文标题及出处，以尊重版权。