Шкала за перинатална и следродилна депресия на Единбург

За използване между **28–32 гестационна** седмица и **6–8 седмици** след раждането

Име: _____ Дата: _____ Гестационна седмица: _____

Тъй като сте бременна или наскоро сте родила, бихме искали да знаем как се чувствате. Моля, отбележете „X“ в полето до отговора, който най-добре описва как сте се чувствали през **ПОСЛЕДНИТЕ 7 ДНИ** – не само днес.

През последните 7 дни:

1. Можех да се смея и да намирам забавната страна на нещата
   - 0 ▢ Както винаги съм можела
   - 1 ▢ Не толкова често, както преди
   - 2 ▢ Определено по-рядко
   - 3 ▢ Изобщо не

2. Очаквах с удоволствие неща, които предстоят
   - 0 ▢ Както винаги
   - 1 ▢ Малко по-малко от преди
   - 2 ▢ Значително по-малко
   - 3 ▢ Почти изобщо

3. Обвинявах себе си без основателна причина, когато нещо се объркa
   - 3 ▢ Да, през повечето време
   - 2 ▢ Да, понякога
   - 1 ▢ Не много често
   - 0 ▢ Не, никога

4. Бях тревожна или притеснена без основателна причина
   - 0 ▢ Не, изобщо
   - 1 ▢ Много рядко
   - 2 ▢ Да, понякога
   - 3 ▢ Да, много често

5. Чувствах се уплашена или паникьосана без ясна причина
   - 3 ▢ Да, доста често
   - 2 ▢ Да, понякога
   - 1 ▢ Не много често
   - 0 ▢ Не, изобщо не

6. Чувствах, че всичко ми идва в повече
   - 3 ▢ Да, през повечето време не се справях
   - 2 ▢ Да, понякога не се справях както обикновено
   - 1 ▢ Не, обикновено се справях добре
   - 0 ▢ Не, справях се както винаги

7. Бях толкова нещастна, че имах проблеми със съня
   - 3 ▢ Да, през повечето време
   - 2 ▢ Да, понякога
   - 1 ▢ Не много често
   - 0 ▢ Не, изобщо не

8. Чувствах се тъжна или нещастна
   - 3 ▢ Да, през повечето време
   - 2 ▢ Да, доста често
   - 1 ▢ Не много често
   - 0 ▢ Не, изобщо не

9. Бях толкова нещастна, че съм плакала
   - 3 ▢ Да, през повечето време
   - 2 ▢ Да, доста често
   - 1 ▢ Само понякога
   - 0 ▢ Не, никога

10. Имах мисли да нараня себе си
    - 3 ▢ Да, доста често
    - 2 ▢ Понякога
    - 1 ▢ Много рядко
    - 0 ▢ Никога

Общ резултат: _____

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.

Попълнено/прегледано от _____

Дата _____

Интерпретация на резултатите

0-9 точки	Възможно е да има леки симптоми на емоционален дискомфорт. Ако продължат повече от седмица-две, препоръчва се допълнително наблюдение.
10-12 точки	Налице са симптоми, които може да причиняват дискомфорт. Повторете теста след 2 седмици и наблюдавайте състоянието. Ако резултатът се повиши над 12, е необходима по-задълбочена оценка.
13+ точки	Вероятността от депресия е висока. Препоръчва се насочване към психиатър/психолог за оценка и лечение.
Въпрос 10	Всяка жена, която отбележи 1, 2 или 3 на въпрос 10, трябва да бъде допълнително оценена незабавно, за да се гарантира нейната безопасност и тази на бебето.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.