



Edynburska Skala Depresji Poporodowej (ESDP)

Imię i nazwisko

Wiek dziecka

Data

DD/MM/RRRR

Pytania dotyczą Pani samopoczucia w ciągu ostatniego tygodnia. Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź.

1. Potrafiłam się śmiać z różnych spraw i dostrzegać radosne strony życia

- tak często jak zazwyczaj
- trochę rzadziej niż zwykle
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- zupełnie nie byłam zdolna do radości

2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją

- tak jak zawsze
- rzadziej niż zawsze
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją

3. Obwinałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało

- tak, w większości przypadków
- tak, czasami
- rzadko
- wcale

4. Bałam się i martwiłam bez istotnej przyczyny:

- zupełnie nie
- raczej nie
- tak, czasami
- tak, bardzo często

5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów:

- tak, często
- tak, czasami
- nie, raczej nie
- nie, wcale

6. Wydarzenia przerastały i przytłaczały mnie:

- tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady
- czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
- przez większość czasu radziłam sobie zupełnie nieźle
- radziłam sobie tak dobrze jak zawsze

7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy

- tak, przez większość czasu
- tak czasami
- rzadko
- nie, wcale nie

8. Czułam się smutna i nieszczęśliwa

- tak, przez większość czasu
- tak, dość często
- niezbyt często
- nie, wcale nie

9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam

- tak, przez większość czasu
- tak, dość często
- tylko sporadycznie
- nie, wcale nie

10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy

- tak, dość często
- czasami
- rzadko
- nigdy



Jeśli **uzyskałaś 12 albo więcej punktów**, świadczy to o podwyższonym ryzyku depresji poporodowej. Wskazana jest konsultacja z psychologiem.

Zadzwoń pod numer **660 453 597** celem umówienia terminu konsultacji (on-line albo stacjonarnie). W ramach Projektu możesz skorzystać z trzech bezpłatnych świadczeń.

Cox J. L., Holden J.M., Sagovsky R. Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br. J. Psychiatry 1987; 150:782-786.
Polskie tłumaczenie skali EPDS ukazało się w książce Meir Steiner i Kimberly Yonkers „Depresja u kobiet” (tłum. Maria Bnińska, wyd. Via Medica, Gdańsk 1999).