

# Edynburska Skala Depresji Poporodowej

Jeśli zadajesz sobie pytanie „Czy mam depresję poporodową”, lub taki niepokój zgłaszają Twoi bliscy – wypełnij poniższy test. Gdy niepokoi Cię stan bliskiej Ci młodej mamy – zachęć ją do wypełnienia testu.

Edynburska Skala Depresji Poporodowej to badanie przesiewowe służące wstępnemu wykrywaniu ryzyka obecności depresji poporodowej. Pytania dotyczą tygodnia poprzedzającego wykonanie testu:

## 1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia

- tak często jak zazwyczaj (0 punktów)
- trochę rzadziej niż zwykle (1 punkt)
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle (2 punkty)
- zupełnie nie byłam zdolna do radości (3 punkty)

## 2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją

- tak jak zawsze (0 punktów)
- rzadziej niż zawsze (1 punkt)
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle (2 punkty)
- nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją (3 punkty)

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

- tak w większości przypadków (3 punkty)
- tak, czasami (2 punkty)
- rzadko (1 punkt)
- wcale (0 punktów)

## 4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się

- zupełnie nie (0 punktów)
- raczej nie (1 punkt)
- czasami (2 punkty)
- tak, bardzo często (3 punkty)

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

- tak, często (3 punkty)
- czasami (2 punkty)
- nie, raczej nie (1 punkt)

- nie, nigdy (0 punktów)

## **6. Wydarzenia przerastały mnie**

- tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady (3 punkty)
- czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle (2 punkty)
- przez większość czasu radziłam sobie dobrze (1 punkt)
- radziłam sobie tak dobrze jak zwykle (0 punktów)

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

- tak, przez większość czasu (3 punkty)
- tak czasami (2 punkty)
- rzadko (1 punkt)
- nie, wcale nie (0 punktów)

## **8. Czułam się samotna i nieszczęśliwa**

- tak, przez większość czasu (3 punkty)
- tak, dość często (2 punkty)
- niezbyt często (1 punkt)
- nie, wcale nie (0 punktów)

## **9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam**

- tak, przez większość czasu (3 punkty)
- tak, dość często (2 punkty)
- tylko sporadycznie (1 punkt)
- nie, wcale nie (0 punktów)

## **10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy**

- tak, dość często (3 punkty)
- czasami (2 punkty)
- bardzo rzadko (1 punkt)
- nigdy (0 punktów)

*Kobieta która uzyska wynik 12, 13 lub więcej punktów powinna skorzystać z konsultacji psychologa, psychiatry lub lekarza innej specjalności – istnieje wówczas bowiem istotne prawdopodobieństwo, że cierpi na depresję poporodową. Ilość punktów uzyskana w skali nie odzwierciedla w sposób precyzyjny nasilenia depresji. Sam uzyskany wynik nie jest równoznaczny z diagnozą depresji – takie rozpoznanie może postawić dopiero psycholog lub lekarz (najlepiej – psychiatra), po osobistym zbadaniu pacjentki.*