Эдинбургская шкала послеродовой депрессии

Поскольку Вы недавно родили ребенка, мы хотели бы знать, как Вы себя чувствуете. Пожалуйста, подчеркните ответ, который наиболее близко соответствует тому, как вы чувствовали себя в течение последних 7 дней (а не как вы чувствуете себя сегодня). Отметьте тот пункт, который соответсвует вашему состоянию а в конче просуммируйте баллы

1. Я была в состоянии смеяться и видеть смешные стороны жизни

- ☐ Столько же, сколько и всегда 0 баллов
- ☐ Сейчас не совсем столько, сколько всегда 1 балл
- ☐ Однозначно меньше, чем всегда 2 балла
- ☐ Совсем нет 3 балла

2. Я смотрела в будущее с удовольствием

- ☐ Так же, как и всегда 0 баллов
- ☐ Меньше, чем раньше 1 балл
- ☐ Однозначно меньше, чем раньше 2 балла
- ☐ Совсем нет 3 балла

3. Я винила себя необоснованно, когда что-то складывалось не так

- ☐ Да, в большинстве случаев 3 балла
- ☐ Да, иногда 2 балла
- ☐ Не очень часто 1 балл
- ☐ Нет, никогда 0 баллов

4. Я тревожилась и переживала без видимой причины

- ☐ Совсем нет 0 баллов
- ☐ Очень редко 1 балл
- ☐ Да, иногда 2 балла
- ☐ Да, очень часто 3 балла

5. Я чувствовала страх и панику без видимой причины

- ☐ Да, довольно часто 3 балла
- ☐ Да, иногда 2 балла
- ☐ Нет, нечасто 1 балл
- ☐ Совсем нет 0 баллов

6. Я не справлялась со многими делами

- ☐ Да, в большинстве случаев я совсем не справлялась 3 балла
- ☐ Да, иногда я не справлялась так хорошо, как обычно 2 балла
- ☐ Нет, в большинстве случаев я справлялась достаточно хорошо 1 балл
- ☐ Нет, я справлялась так же хорошо, как и всегда 0 баллов

7. Я была так несчастна, что не могла нормально спать

- ☐ Да, в большинстве случаев 3 балла
- ☐ Да, иногда 2 балла
- ☐ Не очень часто 1 балл
- ☐ Совсем нет 0 баллов

8. Я чувствовала себя грустной и несчастной

- ☐ Да, большую часть времени 3 балла
- ☐ Да, довольно часто 2 балла
- ☐ Не очень часто 1 балл
- ☐ Совсем нет 0 баллов

9. Я была так несчастна, что плакала

- [ ] Да, большую часть времени 3 балла
- [ ] Да, довольно часто 2 балла
- [ ] Только иногда 1 балл
- [ ] Нет, никогда 0 баллов

10. Мне приходила в голову мысль причинить себе вред

- [ ] Да, довольно часто 3 балла
- [ ] Иногда 2 балла
- [ ] Почти никогда 1 балл
- [ ] Никогда 0 баллов

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Нужно сложить все полученные баллы. 0-4 балла. Низкая вероятность наличия послеродовой депрессии. 5-11 баллов. Средняя вероятность наличия послеродовой депрессии. Нужно обратиться к врачу 12 и более баллов. Высокая вероятность наличия послеродовой депрессии. Вам нужно срочно обратиться к врачу! Чек лист составила Алимова Оксана Петровна, ищите меня в соцсетях

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?