



EDYNBURSKA SKALA DEPRESJI POPORODOWEJ¹

Pytania dotyczą samopoczucia w ciągu ostatniego tygodnia.

1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron 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. Obwiniłam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało:

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

4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się:

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

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

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

6. Wydarzenia przerastały mnie:

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

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

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

8. Czułam się samotna 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

¹ Źródło: Borysewicz K., Edynburska skala depresji poporodowej, Postępy Psychiatrii i Neurologii, 2000, 9: 71-77