

SCALA EDINBURGH PENTRU DEPRESIA POSTNATALĂ



Dacă ești însărcinată sau ai născut în ultimul an, este important să fii atentă la starea ta emoțională. Chestionarul de mai jos (cunoscut sub numele de scala Edinburgh pentru depresia postpartum) a fost dezvoltat pentru a te ajuta să te autoevaluezi, periodic, astfel încât să fie depistate rapid semnele depresiei postpartum.

Bifează căsuța care exprimă cel mai bine modul în care te-ai simțit în ULTIMELE 7 ZILE, nu doar în ziua în care răspunzi chestionarul. Nu uita să-l refaci periodic, mai ales dacă te simți mai rău decât de obicei. Depresia postpartum poate apărea și la un an după naștere.

1. AM FOST CAPABILĂ SĂ RÂD ȘI SĂ VĂD PARTEA AMUZANTĂ A LUCRURILOR.

- La fel de mult ca alte dăți
- Nu la fel de mult ca alte dăți
- Evident mai puțin ca alte dăți
- Deloc

2. AM PUTUT SĂ PRIVESC VIITORUL CU BUCURIE.

- La fel de mult ca alte dăți
- Nu la fel de mult ca alte dăți
- Evident mai puțin ca alte dăți
- Deloc

3. * M-AM ÎNVINOVĂȚIT PE NEDREPT ATUNCI CÂND LUCRURILE AU MERS PROST.

- Da, majoritatea timpului
- Da, destul de mult
- Nu foarte des
- Niciodată

4. AM FOST ANXIOASĂ ȘI ÎNGRIJORATĂ FĂRĂ MOTIVE TEMEINICE.

- Foarte rar
- Da, uneori
- Da, foarte des
- Deloc

5. * AM FOST SPERIATĂ ȘI PANICATĂ PENTRU LUCRURI MICI.

- Da, mult
- Da, uneori
- Nu, rar
- Deloc

6. * M-AM SIMȚIT DEPĂȘITĂ DE SITUAȚIE.

- Da, majoritatea timpului nu am fost capabilă să depășesc problemele
- Da, uneori nu m-am descurcat așa de bine ca înainte
- Nu, majoritatea timpului m-am descurcat destul de bine
- Nu, am fost capabilă să depășesc momentele dificile.

7. * AM FOST ATÂT DE NEFERICITĂ, ÎNCÂT AM DEZVOLTAT PROBLEME CU SOMNUL.

- Da, majoritatea timpului
- Da, uneori
- Nu foarte des
- Nu, deloc

8. * M-AM SIMȚIT TRISTĂ,ȘI NEFERICITĂ.

- Da, majoritatea timpului
- Da, uneori
- Nu foarte des
- Nu, deloc

9. * AM FOST ATÂT DE NEFERICITĂ ÎNCÂT AM PLÂNS.

- Da, majoritatea timpului
- Da, destul de des
- Numai ocazional
- Nu, niciodată

10. * MI-A TRECUT PRIN CAP IDEEA DE A-MI FACE RĂU.

- Da, destul de des
- Uneori
- Foarte rar
- Niciodată

Evaluare

- Punctajul maxim este de 30 de puncte.
- Pentru întrebările 1,2 și 3 (adică cele fără *), se acordă punctajul 0, 1, 2 sau 3, de sus în jos, astfel încât prima căsuță are punctajul 0 și ultima 3.
- Pentru întrebările 3 și 5-10 (adică cele cu *), se acordă același punctaj 0, 1, 2 sau 3, dar de jos în sus, astfel încât prima căsuță are punctajul 3 și ultima 0
- Dacă ai adunat 10 sau mai multe puncte, se poate să ai depresie postpartum. Te rugăm să vorbești cu partenerul, persoanele apropiate, sau cu medicul tău pentru a cere sprijin și investigații suplimentare.
- Acordă mereu atenție întrebării numărul 10, deoarece semnaleză gândurile suicidale. Dacă ai astfel de gânduri, halucinații sau ți-a trecut prin minte posibilitatea de a face rău bebelușului, te rugăm să-ți contactezi de urgență medicul.