

Toliau pateikiamas klausimynas vadinamas Edingurgo depresijos skale (EPDS). Jis buvo sukurtas siekiant nustatyti moteris, kurios gali sirgti depresija prieš ar po gimdymo. Skalė tinkamiausia naudoti nėštumo metu ir per pirmąsias 6–8 savaites po gimdymo.

EDINBURGO POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS SKALĖ

Kadangi esate nėščia arba neseniai susilaukėte kūdikio, norėtume sužinoti, kaip Jūs jaučiatės.

Atsakydama į klausimus, **PAŽYMĖKITE** tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per **PASTARĄSIAS SEPTYNIAS DIENAS** – neapsiribokite savijauta šiandien.

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:

Aš jaučiausi linksma:

- Taip, visą laiką
 Taip, didžiąją laiko dalį
 Ne, nelabai dažnai
 Ne, visiškai ne

Tai reiškia, kad „didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jaučiausi linksma“

1. Aš galėdavau juoktis ir pastebėti linksmą gyvenimo pusę:

- Taip, kaip visada.
 Nebe taip dažnai.
 Tikrai nebe taip dažnai.
 Visiškai ne.

6. * Aš nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:

- Taip, dažniausiai aš visai nebepajėgiau susitvarkyti.
 Taip, kartais aš nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai.
 Ne, dažniausiai aš susitvarkiau visai neblogai.
 Ne, aš susitvarkiau kaip visada.

2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:

- Taip, kaip visada.
 Nebe taip dažnai kaip visada.
 Tikrai nebe taip kaip anksčiau.
 Beveik niekada.

7. * Aš jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:

- Taip, beveik nuolat.
 Taip, kartais.
 Nelabai dažnai.
 Ne, niekada.

3. * Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:

- Taip, beveik visą laiką.
 Taip, kartais.
 Nelabai dažnai.
 Ne, niekada.

8. * Aš jaučiausi liūdna ar prislėgta:

- Taip, beveik visą laiką.
 Taip, gana dažnai.
 Nelabai dažnai.
 Ne, niekada.

4. Aš be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:

- Ne, niekada.
 Beveik niekada.
 Taip, kartais.
 Taip, labai dažnai.

9. * Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsiverčiau:

- Taip, dažniausiai.
 Taip, gana dažnai.
 Tik retkarčiais.
 Ne, niekada.

5. * Aš be priežasties baiminausi ar panikavau:

- Taip, gana dažnai.
 Taip, kartais.
 Ne, nedažnai.
 Ne, niekada.

10. * Man kildavo minčių apie savęs žalojimą:

- Taip, gana dažnai.
 Kartais.
 Beveik niekada.
 Niekada.

Atsakymams priskiriami balai 0, 1, 2 ir 3 rodo simptomų sunkumą. Klausimų, pažymėtų žvaigždute*, atsakymai koduojami atvirkščiai (t. y. 3, 2, 1, 0). Bendra balų suma skaičiuojama sumuojant visų 10 klausimų balus.

• **0–9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.

• **10–11 balų:** tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurie sunkina jūsų savijautą. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą. Jei surinksite 12 ar daugiau balų, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

• **12 ir daugiau balų:** kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).

• Jei į **dešimtą klausimą** atsakėte, kad jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį (1, 2 arba 3 balai), tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.