

## Эдинбургская шкала послеродовой депрессии - не проверено

Вы недавно родили ребенка или в очень скором времени станете мамой, нам бы хотелось узнать как вы в последние 7 дней (или первые дни после родов) себя чувствуете.

Пожалуйста, отметьте ответы, поставив галочку в строке ответа, который Вам наиболее подходит.

### За последние 7 дней или в дни после рождения...

#### ... я могла улыбаться и видеть светлую сторону жизни

- так же как всегда..... 0
- не совсем так как всегда..... 1
- значительно меньше ,чем всегда..... 2
- совсем нет..... 3

#### ... я могла чему-то радоваться

- так как всегда..... 0
- немного меньше,чем всегда..... 1
- значительно меньше,чем всегда..... 2
- едва ли..... 3

#### ... я чувствовала себя беспричинно виноватой,если что-то шло не так

- да, в основном..... 3
- да, иногда..... 2
- нет, не так часто..... 1
- нет, никогда..... 0

#### ... я была беспричинно обеспокоена и испугана

- нет, совсем нет..... 0
- редко..... 1
- да, иногда..... 2
- да ,часто..... 3

#### ... я паниковала по какой-то неизвестной причине

- да, часто..... 3
- да, иногда..... 2
- нет, не часто..... 1
- нет, совсем никогда..... 0

#### ... перегружают ли меня различные обстоятельства

- да, в основном я была не способна закончить начатое..... 3
- да, иногда я не могла закончить начатое..... 2
- нет, в основном я заканчивала начатое..... 1
- нет, я всегда заканчиваю начатое..... 0

#### ... я чувствовала себя такой несчастной, что не могла спать

- да, все время..... 3
- да, иногда..... 2
- нет, не очень часто..... 1
- нет, совершенно нет..... 0

**... я чувствовала себя подавлено**

- да, все время..... 3
- да, иногда..... 2
- редко..... 1
- нет, совсем нет..... 0

**... я чувствовала себя такой несчастной, что начинала плакать**

- да, все время ..... 3
- да, иногда..... 2
- только при случае ..... 1
- нет, никогда..... 0

**... я была поглощена мыслью нанести себе ущерб**

- да, очень часто..... 3
- иногда..... 2
- едва ли..... 1
- никогда..... 0

**Подсчитайте пункты. Если вы набрали 10 и более, свяжитесь со специалистом для дальнейшего разъяснения.**

\*Quelle: M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.