

## EPDS wersja A

Ponieważ spodziewa się Pani dziecka, chcielibyśmy wiedzieć, jak się Pani czuje. Proszę zakreślić odpowiedź, która najlepiej oddaje Pani uczucia w ciągu ostatnich siedmiu dni (a nie tylko w dniu dzisiejszym).

### **1. Potrafiłam śmiać się z różnych spraw i dostrzegać ich jasną stronę**

- 1 .W takim samym stopniu jak zawsze
- 2 .Niezupełnie tak samo jak dawniej
- 3 .Zdecydowanie mniej niż dawniej
- 4 .Nie potrafiłam

### **2. Z radością wypatrywałam przyszłych zdarzeń i spraw:**

- 1 .W takim samym stopniu jak zawsze
- 2 .W nieco mniejszym stopniu niż dawniej
- 3 .Zdecydowanie mniej niż dawniej
- 4 .Praktycznie w ogóle nie

### **3.\* Miałam nieuzasadnione poczucie winy, gdy coś się nie udawało:**

1. Tak, w większości przypadków
2. Tak, w niektórych przypadkach
3. Niezbyt często
4. Nie, nigdy

### **4. Czułam się zmartwiona lub wylękniona bez specjalnego powodu:**

1. Nie, nigdy
2. Raczej nie
3. Tak, czasami
4. Tak, bardzo często

### **5.\* Czułam się przerażona lub wpadałam w panikę bez specjalnego powodu:**

1. Tak, dość często
2. Tak, czasami
3. Nie, nie bardzo
4. Nie, nigdy

### **6.\* Przytłaczały mnie różne sprawy:**

1. Tak, przez większość czasu i nigdy nie umiałam sobie z nimi poradzić
2. Tak, czasami nie potrafiłam radzić sobie tak dobrze jak dawniej
3. Nie, przez większość czasu radziłam sobie zupełnie nieźle
4. Nie, radziłam sobie tak samo dobrze jak dawniej

### **7.\* Czułam się tak nieszczęśliwa, że miałam trudności ze snem:**

1. Tak, przez większość czasu
2. Tak, czasami
3. Niezbyt często
4. Nie, nigdy

### **8.\* Byłam smutna i czułam się przygnębiona:**

- 1 Tak, przez większość czasu
- 2 Tak, dość często
- 3 Niezbyt często
- 4 Nie, nigdy

### **9.\* Czułam się tak nieszczęśliwa, że wybuchałam płaczem:**

1. Tak, przez większość czasu
2. Tak, dość często
3. Tylko czasami
4. Nie, nigdy

### **10.\* Przychodziło mi do głowy, by zrobić sobie krzywdę:**

- 1 .Tak, dość często
2. Czasami
3. Praktycznie nigdy
- 4 .Nigdy

Obliczanie wyników EPDS:

pozycje 1, 2 i 4 punktuje się rosnąco zgodnie z nasileniem objawów czyli 0, 1, 2, 3.

Punkty oznaczone gwiazdką ocenia się w kolejności 3, 2, 1, 0.

Graniczna liczba punktów (suma) to 12-13. Wynik powyżej 12 punktów wskazuje na konieczność skierowania pacjentki do specjalisty: psychologa, psychiatry w celu dalszej diagnozy.

**UWAGA!**

Autorzy EPDS zezwalają na kopiowanie metody pod warunkiem umieszczenia na każdym egzemplarzu nazwisk autorów oraz noty bibliograficznej