

Dodatek

Edynburska Skala Depresji Poporodowej¹ (EPDS)

Nazwisko _____

Adres _____

Data urodzenia _____

Data urodzenia dziecka _____

Telefon _____

Jest pani w ciąży/niedawno urodziła pani dziecko. W związku z tym chcemy zapytać o pani samopoczucie. Proszę zaznaczać te odpowiedzi, które najlepiej charakteryzują pani samopoczucie w okresie minionych 7 dni (nie chodzi więc tu o aktualne samopoczucie!).

Oto przykład:

Byłam szczęśliwa.

Tak, stale.

Tak, przeważnie.

To oznacza, że „Byłam szczęśliwa przez większą część czasu minionego tygodnia.

Nie, niezbyt często.

Nie, ani przez chwilę.

W ten sam sposób proszę wypełniać następujące pytania.

W minionych 7 dniach:

1. Potrafiłam się śmiać i dostrzegać śmieszność wielu rzeczy.

Nie tak, jak dawniej.

Zdecydowanie mniej niż dawniej.

Tak samo jak dawniej.

Nigdy.

¹ Źródło: Cox J.L., Holden J.M. & Sapovsky, R. (1987): Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* **150**, 782–786.

2. Cieszyłam się na myśl o czekających mnie rzeczach.
- Tak samo jak dawniej.
 - Nieco mniej niż dawniej.
 - Zdecydowanie mniej niż dawniej.
 - Prawie nigdy.
- *3. Niepotrzebnie obwiniałam się, gdy coś się nie udawało.
- Tak, prawie zawsze.
 - Tak, niekiedy.
 - Tak, ale rzadko.
 - Nie, nigdy.
- *4. Bałam się i martwiłam bez wyraźniejszego powodu.
- Nie, nigdy.
 - Tak, rzadko kiedy.
 - Tak, niebyt często.
 - Tak, bardzo często.
- *5. Bywałam przerażona, wpadałam w panikę bez wyraźniejszego powodu.
- Tak, dosyć często.
 - Tak, niekiedy.
 - Tak, ale bardzo rzadko.
 - Nie, nigdy.
- *6. Czułam się przytłoczona różnymi sprawami.
- Tak, przeważnie nie potrafiłam sobie z tym poradzić.
 - Tak, niekiedy potrafiłam sobie radzić z tym tak jak kiedyś.
 - Tak, ale przeważnie radziłam sobie całkiem dobrze.
 - Nie, radziłam sobie tak jak kiedyś.
- *7. Byłam tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać.
- Tak, prawie cały czas.
 - Tak, niekiedy.
 - Tak, ale rzadko.
 - Nie, nigdy.
- *8. Byłam smutna i nieszczęśliwa.
- Tak, prawie cały czas.
 - Tak, dosyć często.
 - Tak, ale niezbyt często.
 - Nie, nigdy.
- *9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że aż płakałam.
- Tak, prawie cały czas.
 - Tak, dosyć często.
 - Tak, sporadycznie.
 - Nie, nigdy.
- *10. Myślałam o tym, by zrobić sobie coś złego.
- Tak, dosyć często.
 - Tak, niekiedy.
 - Tak, rzadko kiedy.
 - Nie, nigdy.

Test wykonany pod kontrolą i sprawdzony _____ Data _____

Depresja poporodowa jest jednym z najpowszechniejszych powikłań ciąży i porodu ². Dziesięciopunktowa Edynburska Skala Depresji Poporodowej (EPDS) jest cennym i efektywnym narzędziem przeznaczonym do wykrywania pacjentek zagrożonych tym zaburzeniem. Jej wypełnienie nie sprawia trudności, jest sprawdzonym narzędziem do badań przesiewowych.

Obecność depresji poporodowej należy podejrzewać u matek uzyskujących ponad 13 punktów w EPDS. Jednak wynik skali EPDS w żadnym wypadku nie może zastępować oceny klinicznej. Aby potwierdzić występowanie depresji, konieczne jest wnikliwe badanie specjalistyczne. Skala mówi o samopoczuciu w minionym tygodniu. W razie wątpliwości badanie za pomocą EPDS można powtórzyć po upływie 2 tygodni. Skala nie nadaje się do wykrywania zaburzeń lękowych, fobii oraz zaburzeń osobowości.

Kobiety cierpiące na depresję poporodową wymagają wsparcia, nie wolno ich zostawiać samym sobie. Potrzebne i przydatne informacje mogą znaleźć się na witrynach internetowych National Women's Health Information Center (Krajowe Centrum Informacji Zdrowotnej Dla Kobiet) www.4women.gov oraz takich grup, jak Postpartum Support International (Międzynarodowa Grupa Wsparcia Kobiet Po Porodzie) www.chss.iup.edu/postpartum i Depression after Delivery (Depresja po porodzie) www.depressionafterdelivery.com.