

Datum _____

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (GREEK)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Πώς αισθάνεστε; Μετά από την πρόσφατη γέννηση του παιδιού σας, θα θέλαμε να μάθουμε πώς αισθάνεστε τώρα. Παρακαλώ υπογραμμίστε την απάντηση που αντιστοιχεί πλησιέστερα στο πώς αισθανόσαστε τις περασμένες 7 ημέρες, όχι μόνο στο πώς αισθάνεστε σήμερα.

Τις τελευταίες 7 ημέρες...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Μπορούσα να γελώ και να βλέπω την αστεία πλευρά της ζωής:

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

Όπως πριν	(Genauso oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	0
Λιγότερο από πριν	(Nicht ganz so oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	1
Πολύ λιγότερο από πριν	(Eher weniger als früher)	<input type="checkbox"/>	2
Καθόλου	(Überhaupt nie)	<input type="checkbox"/>	3

2. Έβλεπα το αύριο με ενθουσιασμό:

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

Όπως και πριν	(So oft wie früher)	<input type="checkbox"/>	0
Μάλλον λιγότερο από πριν	(Eher weniger als früher)	<input type="checkbox"/>	1
Πολύ λιγότερο από πριν	(Viel seltener als früher)	<input type="checkbox"/>	2
Σχεδόν καθόλου	(Fast gar nicht)	<input type="checkbox"/>	3

3. Κατηγορούσα άδικα τον εαυτό μου για πράγματα που πήγαν στραβά:

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

Ναι, όλη την ώρα	(Ja, sehr oft)	<input type="checkbox"/>	3
Ναι, αρκετά συχνά	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
Όχι πολύ συχνά	(Nicht sehr oft)	<input type="checkbox"/>	1
Όχι, ποτέ	(Nein, nie)	<input type="checkbox"/>	0

4. Ένιωθα άγχος ή ανησυχία χωρίς σοβαρό λόγο:

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

Όχι, καθόλου	(Nein, nie)	<input type="checkbox"/>	0
Σχεδόν ποτέ	(Ganz selten)	<input type="checkbox"/>	1
Ναι, μερικές φορές	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
Ναι, πολύ συχνά	(Ja, sehr oft)	<input type="checkbox"/>	3

5. Ένιωθα φόβο ή πανικό, χωρίς σοβαρό λόγο:

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

Ναι, πολύ συχνά	(Ja, ziemlich oft)	<input type="checkbox"/>	3
Ναι, μερικές φορές	(Ja, manchmal)	<input type="checkbox"/>	2
Όχι, όχι συχνά	(Nein, fast nie)	<input type="checkbox"/>	1
Όχι, καθόλου	(Nein, überhaupt nie)	<input type="checkbox"/>	0

6. Με πήρε η κάτω βόλτα (ένιωθα πολύ πεισμένη):

Mir ist alles zu viel geworden:

- Ναι, τις περισσότερες φορές δεν ήμουν σε θέση να τα βγάλω πέρα καθόλου 3
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Ναι, μερικές φορές δεν τα βγάζω πέρα τόσο καλά όσο συνήθως 2
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Όχι, τις περισσότερες φορές τα έβγαλα πέρα αρκετά καλά 1
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)
- Όχι, τα βγάζω πέρα καλά, όπως πάντα 0
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

7. Ήμουν τόσο στενοχωρημένη που δεν μπορούσα να κοιμηθώ:

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- Ναι, σχεδόν συνέχεια (Ja, fast immer) 3
- Ναι, αρκετά συχνά (Ja, manchmal) 2
- Σπάνια (Nein, nicht sehr oft) 1
- Όχι, καθόλου (Nein, nie) 0

8. Ένιωθα θλιμμένη ή λυπημένη:

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- Ναι, σχεδόν συνέχεια (Ja, sehr oft) 3
- Ναι, αρκετά συχνά (Ja, ziemlich oft) 2
- Σπάνια (Nein, nicht sehr oft) 1
- Όχι, καθόλου (Nein, nie) 0

9. Ένιωθα τόσο στενοχωρημένη που έκλαιγα:

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- Ναι, όλη την ώρα (Ja, sehr oft) 3
- Ναι, αρκετά συχνά (Ja, ziemlich oft) 2
- Κάπου-κάπου (Nein, nicht sehr oft) 1
- Όχι, ποτέ (Nein, nie) 0

10. Μου ήρθε να βλάψω τον εαυτό μου:

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- Ναι, αρκετά συχνά (Ja, oft) 3
- Μερικές φορές (Manchmal) 2
- Σχεδόν ποτέ (Selten) 1
- Ποτέ (Nein, nie) 0

Gesamtscore: _____

- 0 - 9
- 10 - 12
- >12

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.