Datum_____

Эдинбургская шкала послеродовой депрессии

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

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…

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. За последние 7 дней или в дни после рождения я могла улыбаться и видеть светлую сторону жизни

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

так же как всегда	(Genauso oft wie früher)	☐ 0
не совсем так как всегда	(Nicht ganz so oft wie früher)	☐ 1
значительно меньше, чем всегда	(Eher weniger als früher)	☐ 2
совсем нет	(Überhaupt nie)	☐ 3

2. За последние 7 дней или в дни после рождения я могла чему-то радоваться

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

так как всегда	(So oft wie früher)	☐ 0
немного меньше, чем всегда	(Eher weniger als früher)	☐ 1
значительно меньше, чем всегда	(Viel seltener als früher)	☐ 2
едва ли	(Fast gar nicht)	☐ 3

3. За последние 7 дней или в дни после рождения я чувствовала себя беспричинно виноватой,если что-то шло не так

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

да, в основном	(Ja, sehr oft)	☐ 3
да, иногда	(Ja, manchmal)	☐ 2
нет, не так часто	(Nicht sehr oft)	☐ 1
нет, никогда	(Nein, nie)	☐ 0

4. За последние 7 дней или в дни после рождения я была беспричинно обеспокоена и испугана

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

нет, совсем нет	(Nein, nie)	☐ 0
редко	(Ganz selten)	☐ 1
да, иногда	(Ja, manchmal)	☐ 2
да, часто	(Ja, sehr oft)	☐ 3

5. За последние 7 дней или в дни после рождения я паниковала по какой-то неизвестной причине

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

да, часто	(Ja, ziemlich oft)	☐ 3
да, иногда	(Ja, manchmal)	☐ 2
нет, не часто	(Nein, fast nie)	☐ 1
нет, совсем никогда	(Nein, überhaupt nie)	☐ 0

6. За последние 7 дней или в дни после рождения перегружают ли меня различные обстоятельства

Mir ist alles zu viel geworden:

да, в основном я была не способна закончить начатое ☐ 3
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)

да, иногда я не могла закончить начатое ☐ 2
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)

нет, в основном я заканчивала начатое ☐ 1
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)

нет, я всегда заканчиваю начатое ☐ 0
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

7. За последние 7 дней или в дни после рождения я чувствовала себя такой несчастной,что не могла спать

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

да, все время	(Ja, fast immer)	☐ 3
да, иногда	(Ja, manchmal)	☐ 2
нет, не очень часто	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
нет, совершенно нет	(Nein, nie)	☐ 0

8. За последние 7 дней или в дни после рождения я чувствовала себя подавлено

Ich war traurig und fühlte mich elend:

да, все время	(Ja, sehr oft)	☐ 3
да, иногда	(Ja, ziemlich oft)	☐ 2
редко	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
нет, совсем нет	(Nein, nie)	☐ 0

9. За последние 7 дней или в дни после рождения я чувствовала себя такой несчастной,что начинала плакать

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

да, все время	(Ja, sehr oft)	☐ 3
да,иногда	(Ja, ziemlich oft)	☐ 2
только при случае	(Nein, nicht sehr oft)	☐ 1
нет, никогда	(Nein, nie)	☐ 0

10. За последние 7 дней или в дни после рождения я была поглощена мыслью нанести себе ущерб

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

да, очень часто	(Ja, oft)	☐ 3
иногда	(Manchmal)	☐ 2
едва ли	(Selten)	☐ 1
никогда	(Nein, nie)	☐ 0

Gesamtscore: _____

0 - 9	☐
10 - 12	☐
>12	☐

© 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.