

Datum _____

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (SERBIAN)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Како се осећате? Пошто сте недавно родили бебу ми бисмо желели да знамо како се сада осећате. Молимо вас, подвуците одговор који најприближније описује како сте се осећали у последњих 7 дана, а не само како се данас осећате.

У последњих 7 дана...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Могла сам да се смејем и да видим смешну страну свега:

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

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---|
| Исто као што сам и увек могла | (Genauso oft wie früher) | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Не тако често сада | (Nicht ganz so oft wie früher) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Дефинитивно не тако често сада | (Eher weniger als früher) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Уопште не | (Überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> | 3 |

2. Све сам очекивала радосно и са уживањем:

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

- | | | | |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------|---|
| Исто као и пре | (So oft wie früher) | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Знатно ређе него пре | (Eher weniger als früher) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Дефинитивно ређе него пре | (Viel seltener als früher) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Скоро никад | (Fast gar nicht) | <input type="checkbox"/> | 3 |

3. Кривила сам себе када нешто није било у реду:

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

- | | | | |
|---------------|------------------|--------------------------|---|
| Да, углавном | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Да, понекад | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Не тако често | (Nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Не, никада | (Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

4. Била сам забринута или узрујана без икаквог разлога:

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- | | | | |
|----------------|----------------|--------------------------|---|
| Не, уопште не | (Nein, nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Скоро никад | (Ganz selten) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Да, понекад | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Да, врло често | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |

5. Осећала сам се преплашено или панично без икаквог разлога:

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

- | | | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------------|---|
| Да, врло често | (Ja, ziemlich oft) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Да, понекад | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Не, не тако често | (Nein, fast nie) | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Не, уопште не | (Nein, überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> | 0 |

6. Све ми је било тешко:

Mir ist alles zu viel geworden:

- Да, углавном нисам могла да изађем на крај 3
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Да, понекад нисам могла да изађем на крај као обично 2
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Не, углавном сам излазила на крај прилично добро 1
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)
- Не, излазила сам на крај добро као и увек 0
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

7. Била сам толико несрећна да ми је било тешко да спавам:

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- Да, углавном 3
(Ja, fast immer)
- Да, врло често 2
(Ja, manchmal)
- Не тако често 1
(Nein, nicht sehr oft)
- Не, никада 0
(Nein, nie)

8. Осећала сам се тужно или јадно:

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- Да, углавном 3
(Ja, sehr oft)
- Да, врло често 2
(Ja, ziemlich oft)
- Не тако често 1
(Nein, nicht sehr oft)
- Не, уопште не 0
(Nein, nie)

9. Била сам толико несрећна да сам плакала:

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- Да, углавном 3
(Ja, sehr oft)
- Да, врло често 2
(Ja, ziemlich oft)
- Само повремено 1
(Nein, nicht sehr oft)
- Не, никада 0
(Nein, nie)

10. Мисли о самоповреди су ми падале на памет:

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- Да, веома често 3
(Ja, oft)
- Понекад 2
(Manchmal)
- Скоро никад 1
(Selten)
- Никад 0
(Nein, nie)

Gesamtsscore: _____

- 0 - 9
- 10 - 12
- >12

© Version 2005-01 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.