



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – NORWEGIAN)

Full name: _____ Date : _____

Hvordan føler du deg?

Siden du nettopp har født barn, ville vi gjerne vite hvordan du føler deg for tiden. Sett en strek under svaret som best beskriver hvordan du har følt deg i de siste 7 dagene og ikke bare hvordan du har hatt det i dag. Følgende er et eksempel som allerede er fullført:

Jeg har følt meg lykkelig:

Ja, for det meste

Ja, av og til

Nei, ikke særlig

Nei, ikke i det hele tatt

Dette tolkes som: ”Jeg har følt meg lykkelig av og til i den siste uken.” Vennligst fullfør svarene på de andre spørsmålene på same måte.

1. Har du siste 7 dager kunnet le og se det komiske i en situasjon?

Like mye som vanlig

Ikke riktig så mye som jeg pleier

Klart mindre enn jeg pleier

Ikke i det hele tatt

2. Har du siste 7 dager gledet deg til ting som skulle skje?

Like mye som vanlig

Noe mindre enn jeg pleier

Klart mindre enn jeg pleier

Nesten ikke i det hele tatt

3. Har du siste 7 dager bebreidet deg selv uten grunn når noe gikk galt?

Ja, nesten hele tiden

Ja, av og til

Ikke særlig ofte

Nei, aldri

4. Har du siste 7 dager vært nervøs eller bekymret uten grunn?

Nei, slett ikke

Nesten aldri

Ja, iblant

Ja, veldig ofte

5. Har du siste 7 dager vært redd eller fått panikk uten grunn?
Ja, svært ofte
Ja, noen ganger
Sjelden
Nei, aldri
6. Har du siste 7 dager følt at det har blitt for mye for deg?
Ja, jeg har stort sett ikke fungert i det hele tatt
Ja, iblant har jeg ikke klart å fungere som jeg pleier
Nei, for det meste har jeg klart meg bra
Nei, jeg har klart meg like bra som vanlig
7. Har du siste 7 dager vært så ulykkelig at du har hatt vanskeligheter med å sove?
Ja, for det meste
Ja, iblant
Ikke særlig ofte
Nei, ikke i det hele tatt
8. Har du siste 7 dager følt deg nedfor eller ulykkelig?
Ja, det meste av tiden
Ja, ganske ofte
Ikke særlig ofte
Nei, ikke i det hele tatt
9. Har du siste 7 dager vært så ulykkelig at du har grått?
Ja, nesten hele tiden
Ja, veldig ofte
Ja, det har skjedd iblant
Nei, aldri
10. Har tanken på å skade deg selv streifet deg, de siste 7 dagene?
Ja, nokså ofte
Ja, av og til
Ja, så vidt
Aldri