



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – SWEDISH)

Full name: _____ Date : _____

Hur mår Du?

Eftersom Du nyligen fått barn, skulle vi vilja veta hur Du mår. Var snäll och stryk under det svar, som bäst stämmer överens med hur Du känt Dig under de sista 7 dagarna, inte bara hur Du mår idag.

Här är ett exempel, som redan är ifyllt:

Jag har känt mig lycklig:

Ja, hela tiden

Ja, för det mesta

Nej, inte särskilt ofta

Nej, inte alls

Detta betyder: Jag har känt mig lycklig mest hela tiden under veckan som har gått. Var snäll och fyll i de andra frågorna på samma sätt:

UNDER DE SENASTE 7 DAGARNA

1. Jag har kunnat se tillvaron från den ljusa sidan:

Lika bra som vanligt

Nästan lika bra som vanligt

Mycket mindre än vanligt

Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som skall hända:

Lika mycket som vanligt

Något mindre än vanligt

Mycket mindre än vanligt

Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett:

Ja, för det mesta

Ja, ibland

Nej, inte så ofta

Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning:

Nej, inte alls

Nej, knappast alls

Ja, ibland

Ja, mycket ofta

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning:

Ja, mycket ofta

Ja, ibland

Nej, ganska sällan

Nej, inte alls

6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket:

Ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls

Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt

Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra

Nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt

7. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag haft svårt att sova:

Ja, mesta tiden

Ja, ibland

Nej, sällan

Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere:

Ja, för det mesta

Ja, rätt ofta

Nej, sällan

Nej, aldrig

9. Jag har känt mig så olycklig att jag har gråtit:

Ja, nästan jämt

Ja, ganska ofta

Bara någon gång

Nej, aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit:

Ja, rätt så ofta

Ibland

Nästan aldrig

Aldrig