



## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – GREEK)

Full name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

### 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. Να ένα παράδειγμα, που είναι ήδη συμπληρωμένο:

Αισθανόμουν χαρούμενη:

Ναι, το περισσότερο χρονικό διάστημα

Ναι, μερικό χρονικό διάστημα

Όχι, όχι τόσο πολύ

Όχι, καθόλου

Αυτό θα εννοούσε: «Αισθάνθηκα χαρούμενη για μερικό χρονικό διάστημα κατά την περασμένη εβδομάδα».

Σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε τις υπόλοιπες ερωτήσεις κατά τον ίδιο τρόπο.

### Τις τελευταίες 7 ημέρες

- Μπορούσα να γελάω και να βλέπω την αστεία πλευρά της ζωής:  
Όπως πριν  
Λιγότερο από πριν  
Πολύ λιγότερο από πριν  
Καθόλου
- Έβλεπα το αύριο με ενθουσιασμό:  
Όπως και πριν  
Μάλλον λιγότερο από πριν  
Πολύ λιγότερο από πριν  
Σχεδόν καθόλου
- Κατηγορούσα άδικα τον εαυτό μου για πράγματα που πήγαν στραβά:  
Ναι, όλη την ώρα  
Ναι, αρκετά συχνά  
Όχι πολύ συχνά  
Όχι, ποτέ
- Ένιωθα άγχος ή ανησυχία χωρίς σοβαρό λόγο:  
Όχι, καθόλου  
Σχεδόν ποτέ  
Ναι, μερικές φορές  
Ναι, πολύ συχνά

5. Ένιωθα φόβο ή πανικό, χωρίς σοβαρό λόγο:  
Ναι, πολύ συχνά  
Ναι, μερικές φορές  
Όχι, όχι συχνά  
Όχι, καθόλου
6. Με πήρε η κάτω βόλτα (ένιωθα πολύ πεσμένη):  
Ναι, τις περισσότερες φορές δεν ήμουν σε θέση να τα βγάλω πέρα καθόλου  
Ναι, μερικές φορές δεν τα βγάζω πέρα τόσο καλά όσο συνήθως  
Όχι, τις περισσότερες φορές τα έβγαλα πέρα αρκετά καλά  
Όχι, τα βγάζω πέρα καλά, όπως πάντα
7. Ήμουν τόσο στενοχωρημένη που δεν μπορούσα να κοιμηθώ:  
Ναι, σχεδόν συνέχεια  
Ναι, αρκετά συχνά  
Σπάνια  
Όχι, καθόλου
8. Ένιωθα θλιμμένη ή λυπημένη:  
Ναι, σχεδόν συνέχεια  
Ναι, αρκετά συχνά  
Σπάνια  
Όχι, καθόλου
9. Ένιωθα τόσο στενοχωρημένη που έκλαιγα:  
Ναι, όλη την ώρα  
Ναι, αρκετά συχνά  
Κάπου-κάπου  
Όχι, ποτέ
10. Μου ήρθε να βλάψω τον εαυτό μου:  
Ναι, αρκετά συχνά  
Μερικές φορές  
Σχεδόν ποτέ  
Ποτέ