



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – SLOVENIAN)

Full name: _____ Date : _____

Kako se počutite?

Ker ste pred nedavnim dobili otročička, bi mi radi ugotovili kako se sedaj počutite. Prosimo da podčrtate odgovor, ki najbližje opiše kako ste se počutili ne samo danes, ampak zadnjih 7 dni. Tu je izpolnjen primer:

Počutila sem se srečno:

Ja, večinoma

Ja, včasih

Ne, ne preveč

Ne, sploh ne

To bi pomenilo: 'Včasih med zadnjim tednom sem se počutila srečno.' Prosimo da izpolnite druga vprašanja na isti način.

V zadnjih 7 dneh.

1. Uspelo mi je se nasmejati in videti smešno plat stvari:
tako, kot mi je vedno uspelo
manj kot prej
veliko manj kot prej
sploh ne
2. Veselila sem se stvari:
tako, kot sem se vedno
manj kot prej
precej manj kot prej
skoraj ne
3. Obremenjevala sem se, kadar so šle stvari narobe:
ja, večino časa
ja, nakaj časa
redko
ne, nikoli

4. Brez pravega razloga sem bila tesnobna in zaskrbljena:
ne, sploh ne
komaj kdaj
ja, včasih
ja, zelo pogosto
5. Brez pravega razloga sem se počutila prestrašeno in panično:
ja, zelo pogosto
ja, včasih
redko
ne, sploh ne
6. Stvari so se mi nakupičile:
ja, večino časa jih nisem mogla obvladati
ja, včasih jih nisem obvladala tako dobro kot prej
ne, večino časa sem jih dobro obvladala
ne, obvladala sem jih tako dobro kot vedno
7. Bila sem tako nesrečna, da sem slabo spala:
ja, večino časa
ja, precej pogosto
redko
ne, sploh ne
8. Počutila sem se žalostno ali nesrečno:
ja, večino časa
ja, precej pogosto
redko
ne, sploh ne
9. Bila sem tako nesrečna, da sem jokala:
ja, večino časa
ja, precej pogosto
občasno
ne, nikoli.
10. Pomislila sem, da bi si kaj naredila:
ja, precej pogosto
včasih
skoraj nikoli
nikoli