

Κλίμακα Λοχειακής Κατάθλιψης του Εδιμβούργου [EPDS]

Μετάφραση: Αγγελική Α. Λεονάρδου, Ιωάννης Μ. Ζέρβας, Θάλεια Δραγώνα
Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Ψυχιατρική Κλινική, Διευθ. Καθ. Γ. Παπαδημητρίου

Οδηγίες

Σας παρακαλούμε να σημειώσετε με √ την απάντηση που ταιριάζει περισσότερο στο πως νιώθατε ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ, όχι μόνο στο πως νιώθετε αυτή τη στιγμή.

.....
Εδώ σας δίνουμε ένα παράδειγμα:

Ένιωθα χαρούμενη

Ναι, συνεχώς

Ναι, τον περισσότερο καιρό √

Όχι πολύ συχνά

Όχι, καθόλου

Αυτό σημαίνει: Ένιωθα χαρούμενη τον περισσότερο καιρό κατά τη διάρκεια της εβδομάδα που πέρασε

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις υπόλοιπες ερωτήσεις με τον ίδιο τρόπο.

ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΤΕΛΕΥΤΙΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:

1. Μπορούσα να γελάω και να βλέπω την αστεία πλευρά των πραγμάτων

Τόσο, όσο μπορούσα πάντα (0)

Όχι πάρα πολύ πια (1)

Σίγουρα όχι και τόσο πια (2)

Καθόλου (3)

2. Προσδοκούσα διάφορα πράγματα με ευχαρίστηση

Τόσο, όσο μου συνέβαινε πάντα (0)

Κάπως λιγότερο από προηγουμένως (1)

Σίγουρα λιγότερο από προηγουμένως (2)

Καθόλου (3)

3. Κατηγορούσα χωρίς λόγο τον εαυτό μου για ό,τι πήγαινε στραβά

Ναι, τον περισσότερο καιρό (3)

Ναι, αρκετά συχνά (2)

Όχι πολύ συχνά (1)

Όχι, καθόλου (0)

4. Ήμουν αγχωμένη ή ανήσυχη χωρίς συγκεκριμένο λόγο

Όχι, καθόλου (0)

Σπάνια (1)

Ναι, μερικές φορές (2)

Ναι, πολύ συχνά (3)

5. Ένωθα φόβο πανικό χωρίς σπουδαίο λόγο

Ναι, πολύ συχνά	(3)
Ναι, μερικές φορές	(2)
Όχι πολύ	(1)
Όχι, καθόλου	(0)

6. Δεν μπορούσα να ανταποκριθώ στις υποχρεώσεις μου

Ναι, τον περισσότερο καιρό δεν μπορούσα καθόλου να ανταπεξέλθω	(3)
Ναι, μερικές φορές δεν τα κατάφερα τόσο καλά όσο παλιά	(2)
Όχι, τον περισσότερο καιρό τα κατάφερα αρκετά καλά	(1)
Όχι, τα κατάφερα τόσο καλά όπως πάντα	(0)

7. Ήμουν τόσο κακόκεφη που είχα δυσκολία στον ύπνο

Ναι, τον περισσότερο καιρό	(3)
Ναι, μερικές φορές	(2)
Όχι, πολύ συχνά	(1)
Όχι, καθόλου	(0)

8. Ένωθα θλιμμένη ή δυστυχισμένη

Ναι, τον περισσότερο καιρό	(3)
Ναι, αρκετά συχνά	(2)
Όχι πολύ συχνά	(1)
Όχι, καθόλου	(0)

9. Ήμουν τόσο κακόκεφη που έκλαιγα

Ναι, τον περισσότερο καιρό	(3)
Ναι, αρκετά συχνά	(2)
Μόνο μερικές φορές	(1)
Όχι, καθόλου	(0)

10. Μου πέρασε η σκέψη να κάνω κακό στον εαυτό μου

Ναι, αρκετά συχνά	(3)
Μερικές φορές	(2)
Σχεδόν ποτέ	(1)
Ποτέ	(0)

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ