



**Edinburgh Postnatal Depression Scale
Translation – Russian**

Эдинбургская шкала послеродовой депрессии

Name: _____ Date: _____

Если вы беременны: неделя беременности _____

Если вы уже родили: сколько недель прошло после родов _____

Поскольку вам предстоит роды (или вы недавно родили), нас интересует ваше самочувствие. Пожалуйста, выберите ответ, который лучше всего отражает ваше самочувствие в течение последних 7 дней, а не то, как вы себя чувствуете сегодня. В приведенном ниже примере ответа “X” означает: “Я чувствовала себя счастливой большую часть времени в течение последней недели”.

Пример ответа : Я чувствовала себя счастливой
____ Да, все время
 X Да, большую часть времени
____ Нет, не очень часто
____ Нет, никогда

Пожалуйста, ответьте на предлагаемые вопросы, следуя этому примеру.

В течение последних 7 дней:

1. Я могла смеяться и замечать смешное вокруг себя
____ Так же, как обычно
____ Несколько меньше чем обычно
____ Нет, гораздо меньше чем обычно
____ Нет, совсем не могла
2. Я ощущала радость, думая о будущем
____ Так же, как обычно
____ Несколько меньше, чем обычно
____ Значительно меньше, чем обычно
____ Практически никогда
3. Я корила себя понапрасну, когда дела шли не так, как надо
____ Да, все время
____ Да, иногда
____ Нет, не так часто
____ Нет, никогда
4. Я беспокоилась понапрасну
____ Нет, никогда
____ Нет, почти никогда
____ Да, иногда
____ Да, очень часто
5. Меня охватывали беспричинный страх и паника
____ Да, почти все время
____ Да, иногда
____ Нет, очень редко
____ Нет, не так часто

6. На меня слишком много всего навалилось
___ Да, я почти ни с чем не справлялась
___ Да, иногда я кое с чем не справлялась
___ Нет, по большей части я со всем справлялась
___ Нет, я справлялась со всем, как обычно
7. Мне было так плохо, что я не могла спать
___ Да, почти каждую ночь
___ Да, иногда
___ Нет, очень редко
___ Нет, никогда
8. Я чувствовала себя грустной или несчастной
___ Да, большую часть времени
___ Да, довольно часто
___ Нет, не так часто
___ Нет, никогда
9. Мне было так плохо, что я плакала
___ Да, почти все время
___ Да, довольно часто
___ Очень редко
___ Нет, никогда
10. Мне приходило в голову сделать с собой что-то плохое
___ Да, очень часто
___ Иногда
___ Нет, почти никогда
___ Нет, никогда