



Department of Health
Government of Western Australia



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