

Edinburška lestvica poporodne depresije

1. Uspe mi, da se nasmejim in vidim smešno plat stvari.

0. Tako kot mi je to vedno uspelo.
1. Manj kot prej.
2. Veliko manj kot prej.
3. Sploh ne.

6. Stvari se mi nakopičijo.*

3. Večino časa jih ne zmorem obvladovati.
2. Včasih jih ne obvladam tako kot prej.
1. Večino časa jih obvladujem precej dobro.
0. Obvladujem jih tako dobro kot vedno.

2. Veselim se stvari.

0. Tako kot sem se vedno.
1. Manj kot prej.
2. Precej manj kot prej.
3. Skoraj ne.

7. Bila sem tako nesrečna, da sem slabo spala.*

3. Večino časa.
2. Včasih.
1. Redko.
0. Sploh ne.

3. Po nepotrebnem se obremenjujem, kadar gredo stvari narobe.

3. Večino časa.
2. Nekaj časa.
1. Redko.
0. Nikoli.

8. Počutila sem se žalostno ali nesrečno.

3. Večino časa.
2. Precej pogosto.
1. Redko.
0. Sploh ne.

4. Brez pravega razloga sem tesnobna in zaskrbljena.

0. Sploh ne.
1. Komaj kdaj.
2. Včasih.
3. Zelo pogosto.

9. Bila sem tako nesrečna, da sem jokala.

3. Večino časa.
2. Precej pogosto.
1. Občasno.
0. Nikoli.

5. Brez pravega razloga se počutim prestrašeno ali panično.

3. Pogosto.
2. Včasih.
1. Redko.
0. Sploh ne.

10. Pomislila sem, da bi si kaj naredila.

3. Precej pogosto.
2. Včasih.
1. Skoraj nikoli.
0. Nikoli.

Točkovanje

0–9 točk (majhna verjetnost za depresijo)

Ukrepanje ni potrebno.

10–12 točk (višja verjetnost za depresijo)

Poglobljen pogovor z žensko.

13 točk ali več (visoka verjetnost za depresijo)

Žensko usmerimo k za to usposobljenemu strokovnjaku.