

## Единбургска скала за След родилна депресия

**ИНСТРУКЦИИ:** По-долу са изброени някои от твърденията, които определят различни нюанси на настроението. Първо прочетете всички твърдения, изброени в един параграф. Изберете от всеки елемент този отговор, който най-добре отразява вашето настроение. Оградете числото до това твърдение. Необходимо е да изберете само един вариант на отговор от предложените във всяка точка. Уверете се, че сте отговорили на всички въпроси. Когато отговаряте на въпроси, имайте предвид, че те се отнасят не само за състоянието към момента на попълване на въпросника, но и за последните 7 дни.

<b>1. Мога да се смея и да виждам смешната страна на нещата.</b>	
Толкова често, колкото винаги	0
По-малко от обикновено	1
Не толкова често, колкото обикновено	2
Не, изобщо не можех.	3
<b>2. Очаквах с нетърпение различни събития в живота си.</b>	
Точно както съм правил винаги	0
По-скоро по-малко от винаги	1
Определено по-малко от винаги	2
Всъщност едва ли	3
<b>3. Обвинявах се неоснователно.</b>	
Да, най-често	3
Да, понякога	2
Не много често	1
Не, никога	0
<b>4. Притеснявах се без особена причина</b>	
Нищо подобно	0
почти никога	1
да понякога	2
Много често	3
<b>5. Бях уплашен, паникьосан</b>	
Много често	3
да понякога	2
Не, не често	1
Нищо подобно	0
<b>6. Това, което се случваше, ме притискаше</b>	
Да, през повечето време не можех да се справя.	3
Да, понякога не се справях със случващото се, както обикновено	2
Не, през повечето време съм се занимавал с това	1
Не, справих се с нещата както обикновено.	0

<b>7. Бях толкова разстроен, че имах проблеми със съня.</b>	
Да, през повечето време	3
да понякога	2
Не много често	1
Не никога	0
<b>8. Чувствах се нещастен</b>	
Да, през повечето време	3
Да, доста често	2
Не много често	1
Нищо подобно	0
<b>9. Бях нещастен и често плачех</b>	
Да, през повечето време	3
Да, доста често	2
Само понякога	1
Не никога	0
<b>10. Мисли да се нараня телесно ме посетиха.</b>	
Много често	3
Понякога	2
почти никога	1
Никога	0

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:** Всеки отговор се оценява от 0 до 3. Всички точки трябва да се сумират. - **До 8 точки включително** - няма признаци на PPD. Ако подозренията останат, по-добре е да се консултирате със специалист.

**От 9 до 13 точки** - има признаци на депресия. Вероятността за PRD е 86%. Препоръчва се насочване към психотерапевт.

**Повече от 13 точки** - вероятността за PRD -100%. Не забравяйте да се свържете с психотерапевт или психиатър.

**Отлагането на лечението и самолечението е крайно нежелателно. Това може да доведе до влошаване на състоянието или по-неблагоприятни последици.**

### Какво се случва след това?

Изпратете вашият тест на [info.elenagogova@gmail.com](mailto:info.elenagogova@gmail.com) или се свържете на тел. **098 8963618**

**Вашите отговори ще ни помогнат да ви предоставим резултат.**

- Въз основа на този резултат ще ви кажем дали попадате в ниския, средния или високия диапазон.
- Ще ви помогнем да направите следващата стъпка с информация и контакти, за да можете да потърсите подкрепа.
- Моля, не забравяйте, че това не е диагноза – само здравен специалист може да я постави – но може да ви даде по-добра представа за това как се чувствате.