



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE
(TRANSLATION – CZECH)

Full name: _____ **Date :** _____

Jak se cítíte?

Poněvadž se Vám nedávno narodilo dítě, rádi bychom se Vás zeptali, jak se nyní cítíte.

Podškrtněte prosím tu odpověď, která nejlépe vyjadřuje Vaše pocity během posledních 7 dnů, ne jenom to jak se cítíte dnes. Zde je již hotový příklad:

Cítila jsem se šťastná:

Ano, většinu času

Ano, někdy

Ne, ne příliš

Ne, vůbec ne

To by znamenalo: „Během posledního týdne jsem občas byla šťastná.”

Stejným způsobem odpovězte prosím i na další otázky.

Během posledních 7 dnů

1. Byla jsem schopna se smát a vidět věci i z jejich veselé stránky:

Stejně jako dříve

Ne tak často jako dříve

Rozhodně ne tak často jako dříve

Vůbec ne

2. Těšila jsem se na různé věci:

Stejně jako dříve

Poněkud méně než dříve

Rozhodně méně než dříve

Téměř vůbec ne

3. Zbytečně jsem si vyčítala, když se něco nepovedlo:

Ano, většinu času

Ano, někdy

Ne příliš často

Ne, nikdy

4. Bezdůvodně jsem byla znepokojená nebo jsem si dělala obavy:

Ne, vůbec ne

Téměř nikdy

Ano, někdy

Ano, hodně často

5. Bezdůvodně jsem měla strach nebo jsem zpanikařila:
Ano, často
Ano, někdy
Ne, ne příliš
Ne, vůbec ne
6. Věci mě přerůstaly přes hlavu:
Ano, většinu času jsem se vůbec nedovedla vypořádat se situací
Ano, někdy jsem se nedovedla zcela vypořádat se situací
Ne, většinu času jsem se docela dobře dovedla vypořádat se situací
Ne, dovedla jsem se vypořádat se situací stejně jako jindy
7. Byla jsem tak nešťastná, že jsem měla potíže se spánkem:
Ano, většinu času
Ano, hodně často
Ne příliš často
Ne, nikdy
8. Byla jsem smutná nebo sklíčená:
Ano, většinu času
Ano, hodně často
Ne příliš často
Ne, vůbec ne
9. Byla jsem tak nešťastná, že jsem plakávala:
Ano, většinu času
Ano, hodně často
Pouze zřídka
Ne, nikdy
10. Napadla mne myšlenka na sebeublížení:
Ano, hodně často
Někdy
Téměř nikdy
Nikdy