



ФИО _____

дата _____

Эдинбургская шкала послеродовой депрессии (ПРД)

ИНСТРУКЦИЯ: ниже перечислены некоторые утверждения, определяющие различные оттенки настроения. Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта один ответ, который наилучшим образом отражает ваше настроение. Обведите кружком стоящую рядом с этим утверждением цифру. Выбрать нужно **только один вариант ответа** из предложенных в каждом пункте. Убедитесь, что вы ответили на все вопросы.

Отвечая на вопросы, имейте в виду, что они относятся к состоянию не только на момент заполнения опросника, но и на протяжении последних 7 дней.

1. Я могла смеяться и замечать забавные стороны происходящего	
Так же часто, как всегда	0
Реже, чем обычно	1
Не так часто, как обычно	2
Нет, не могла совсем	3
2. Я с нетерпением ожидала различных событий в моей жизни	
Так же, как я делала это всегда	0
Скорее меньше, чем всегда	1
Определенно меньше, чем всегда	2
Вообще-то едва ли	3
3. Я необоснованно обвиняла себя	
Да, чаще всего	3
Да, иногда	2
Не очень часто	1
Нет, никогда	0
4. Я тревожилась без особой причины	
Нет, нисколько	0
Едва ли когда-либо	1
Да, иногда	2
Да, очень часто	3

5. Я была испугана, паниковала	
Да, очень часто	3
Да, иногда	2
Нет, не часто	1
Нет, нисколько	0
6. Происходящее давило на меня	
Да, большую часть времени я была не в состоянии справиться с этим	3
Да, иногда я не справлялась с происходящим, как это было обычно	2
Нет, большую часть времени я справлялась с этим	1
Нет, я справлялась с происходящим так же хорошо, как обычно	0
7. Я была настолько расстроена, что у меня появились проблемы со сном	
Да, большую часть времени	3
Да, иногда	2
Не очень часто	1
Нет, никогда	0
8. Я чувствовала себя несчастной	
Да, большую часть времени	3
Да, достаточно часто	2
Не очень часто	1
Нет, нисколько	0
9. Я была несчастной и часто плакала	
Да, большую часть времени	3
Да, достаточно часто	2
Только иногда	1
Нет, никогда	0
10. Мысли о нанесении себе телесного вреда посещали меня	
Да, очень часто	3
Иногда	2
Едва ли когда-либо	1
Никогда	0

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: каждый ответ оценивается в баллах от 0 до 3. Нужно сложить все полученные баллы.

- До 8 баллов включительно — признаков ПРД нет. Если подозрения остаются, лучше все же проконсультироваться у специалиста.
- От 9 до 13 баллов — есть признаки депрессии. Вероятность ПРД - 86%. Рекомендовано обращение к психотерапевту.
- Более 13 баллов — вероятность ПРД -100%. Обязательно обращение к психотерапевту или психиатру.

Крайне не желательно затягивать с обращением и заниматься самолечением. Это может привести к ухудшению состояния или более печальным последствиям