



ОПРОСНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ВОЗМОЖНОЙ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ (EPDS)

Просим Вас обвести кружком вариант, больше всего соответствующий Вашим чувствам за последнюю неделю, не только в настоящий момент.

Последние семь дней

1. Я могла смеяться и ощущать радость.

- 0. В той же степени, что и раньше
- 1. Не совсем в той степени, что раньше
- 2. Явно меньше, чем раньше
- 3. Совсем не могла

2. Я с приятным чувством ждала будущих событий.

- 0. В той же степени, что и раньше
- 1. Не совсем в той степени, что раньше
- 2. Явно меньше, чем раньше
- 3. Почти совсем не ждала

3. Я необоснованно винила себя, если что-то не в порядке.

- 0. Да, чаще всего
- 1. Да, иногда
- 2. Не очень часто
- 3. Никогда

4. У меня было угнетенное состояние или я была озабочена без явной причины

- 0. Нет, ни разу
- 1. Почти никогда
- 2. Да, иногда
- 3. Да, очень часто

5. Я испытывала страх или беспокойство без явной причины.

- 0. Да, довольно часто
- 1. Да, иногда
- 2. Нет, не часто
- 3. Не испытывала

6. Несделанные дела накапливались и давили меня.

- 0. Да, чаще всего я совершенно не в состоянии с ними справиться
- 1. Да, иногда я с ними справлялась хуже обычного
- 2. Нет, чаще всего я с ними справлялась довольно хорошо
- 3. Нет, я справлялась так же хорошо, как и раньше.

7. Я была так несчастна, что плохо спала.

- 0. Да, чаще всего
- 1. Да, иногда
- 2. Нет, не часто
- 3. Нет, никогда

8. Мне было грустно или я чувствовала себя несчастной.

- 0. Да, чаще всего
- 1. Да, довольно часто
- 2. Не очень часто
- 3. Нет, никогда

9. Я чувствовала себя такой несчастной, что иногда плакала.

- 0. Да, чаще всего
- 1. Да, довольно часто
- 2. Лишь иногда
- 3. Нет, никогда

10. Мне приходила в голову мысль о том, чтобы травмировать себя.

- 0. Да, довольно часто
- 1. Иногда
- 2. Почти никогда
- 3. Никогда