

**Edynburska Skala Depresji Poporodowej (ESDP)**

1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia
   * tak często jak zazwyczaj
   * trochę rzadziej niż zwykle
   * zdecydowanie rzadziej niż zwykle
   * zupełnie nie byłam zdolna do radości
2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją
   * tak jak zawsze
   * rzadziej niż zawsze
   * zdecydowanie rzadziej niż zwykle
   * nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją
3. Obwiniałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało
   * tak w większości przypadków
   * tak, czasami
   * rzadko
   * wcale
4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się
   * zupełnie nie
   * raczej nie
   * czasami
   * tak, bardzo często
5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów
   * tak, często
   * czasami
   * nie, raczej nie
   * nie, nigdy
6. Wydarzenia przerastały mnie
   * tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady
   * czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
   * przez większość czasu radziłam sobie dobrze
   * radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy
   * tak, przez większość czasu
   * tak czasami
   * rzadko
   * nie, wcale nie
8. Czułam się samotna i nieszczęśliwa
   * tak, przez większość czasu
   * tak, dość często
   * niezbyt często
   * nie, wcale nie
9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam
   * tak, przez większość czasu
   * tak, dość często
   * tylko sporadycznie
   * nie, wcale nie
10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy
    * tak, dość często
    * czasami
    * bardzo rzadko
    * nigdy

*Źródło: Cox J. L., Holden J.M., Sagovsky R. Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br. J. Psychiatry 1987; 150:782-786.   
Polskie tłumaczenie skali EPDS ukazało się w książce Meir Steiner i Kimberly Yonkers „Depresja u kobiet” (tłum. Maria Bnińska, wyd. Via Medica, Gdańsk 1999).*