

**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).*