

Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS

De følgende 10 spørgsmål skal belyse, hvordan du har haft det **i løbet af de sidste 7 dage** – altså ikke blot i dag. Sæt kryds ud for det svar, du synes passer bedst på spørgsmålet

1. Jeg har kunnet le og se tingene fra den humoristiske side

- (0) I samme omfang som før
- (1) Ikke helt så meget som før
- (2) Bestemt ikke så meget som jeg plejer
- (3) Overhovedet ikke

2 Jeg har kunnet se frem til ting med glæde

- (0) I samme omfang som før
- (1) Ikke helt så meget som før
- (2) Bestemt mindre end jeg plejer
- (3) Næsten ikke

3. Jeg har unødvendigt bebrejdet mig selv, når ting ikke gik som de skulle

- (3) Ja, det meste af tiden
- (2) Ja, somme tider
- (1) Ikke særligt ofte
- (0) Overhovedet ikke

4 Jeg har været anspændt og bekymret uden nogen særlig grund

- (0) Nej, overhovedet ikke
- (1) Næsten aldrig
- (2) Ja, af og til
- (3) Ja, meget ofte

5 Jeg har følt mig angst eller panikslagen uden nogen særlig grund

- (3) Ja, ofte
- (2) Ja, af og til
- (1) Nej, næsten ikke
- (0) Nej, overhovedet ikke

6 Jeg har følt at tingene voksede mig over hovedet

- (3) Ja, det meste af tiden kan jeg ikke klare problemerne
- (2) Ja, af og til kan jeg ikke klare problemerne
- (1) Nej men det meste af tiden har jeg kunnet klare det som jeg plejer
- (0) Nej, jeg klarer mig så godt som jeg plejer

7 Jeg har været så ked af det, at jeg har haft svært ved at sove

- (3) Ja, meget ofte
- (2) Ja, af og til
- (1) Næsten ikke
- (0) Nej, overhovedet ikke

8 Jeg har været trist eller elendig til mode

- (3) Ja, for det meste
- (2) Ja, temmelig tit
- (1) Næsten ikke
- (0) Nej, overhovedet ikke

9 Jeg har været så ulykkelig, at jeg har grædt

- (3) Ja, for det meste
- (2) Ja, temmelig ofte
- (1) Ja, af og til
- (0) Nej, overhovedet ikke

10 Jeg har tænkt på at gøre skade på mig selv

- (3) Ja, temmelig ofte
 - (2) Ja, af og til
 - (1) Næsten aldrig
 - (0) Nej, aldrig
-

Gotlandskala

Har du selv eller andre **i løbet af den sidste måned** bemærket, at du opfører dig anderledes, end du plejer og i givet fald på hvilken måde? (Sæt kryds)

		Slet ikke (0)	Til en vis grad (1)	Passer meget godt (2)	I høj grad (3)
1	Lavere stresstærskel/ mere stresset end du plejer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Følelse af udbrændthed og tomhed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Konstant, uforklarlig træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Mere irriteret, rastløs og frustreret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Søvnforstyrrelser: Sover for meget/for lidt/uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Især om morgenen at have en følelse af uro/ængstelse/ ubehag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du selv eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dystert, negativ eller præget af håbløshed hvor alt ser sort ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd der indebærer fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>