



## Вступ до скринінгу на післяпологову депресію

Единбурзька шкала післяпологової депресії - це скринінговий опитувальник, який допомагає оцінити ризик розвитку післяпологової депресії (до 1 року після пологів) та у вагітних жінок в антенатальному періоді (3 триместр вагітності). Якщо ви відчуваєте частий смуток і тривогу або погіршення емоційного самопочуття, або якщо сім'я чи друзі звертають увагу на зміни у вашому настрої та поведінці (включаючи дратівливість, плаксивість, уникнення колишніх занять), спробуйте пройти тест, щоб дізнатися, чи є у вас ймовірність розвитку перинатальної депресії.

Проходячи тест, пам'ятайте, що питання стосуються не лише того, як ви почуваєтеся в даний момент, а й усього останнього тижня (7 днів) вашого життя. Подивіться на приклад заповнення питання в тесті:

"Я відчував себе щасливим.

- Так, весь час
- Так, більшу частину часу
- Ні, не дуже часто
- Ні, зовсім ні".

Це буде означати: "За останні 7 днів я не дуже часто відчував себе щасливим;. Пройдіть тест самостійно, аналогічно до наведеного вище прикладу.

## ТЕСТ

### 1. Мені вдавалося сміятися над речами і бачити щасливі сторони життя

- так само часто, як зазвичай (0 точка)
- дещо рідше, ніж зазвичай (1 точка)
- набагато рідше, ніж зазвичай (2 точка)
- я була зовсім не здатна до радості (3 точка)

### 2. Я дивилася в майбутнє з надією

- як завжди (0 точка)
- рідше, ніж завжди (1 точка)
- набагато рідше, ніж зазвичай (2 точка)
- я була нездатна дивитися в майбутнє з надією (3 точка)

### 3. Я безпідставно звинувачувала себе, коли в мене щось не виходило

- так, здебільшого (3 точка)
- так, іноді (2 точка)
- рідко (1 точка)
- зовсім ні (0 точка)

### 4. Я боялася і хвилювалася без вагомої причини

- зовсім ні (0 точка)
- скоріше ні (1 точка)
- так, іноді (2 точка)
- так, дуже часто (3 точка)

### 5. Я відчувала страх і паніку без вагомої на те причини

- так, часто (3 точка)
- так, іноді (2 точка)
- ні, скоріше ні (1 точка)
- ні, зовсім ні (0 точка)

### 6. Події переповнювали мене і змушували відчувати себе пригніченою

- так, я ледве справлялася (3 точка)
- іноді я справлялася не так добре, як зазвичай (2 точка)
- здебільшого я справлялася досить добре (1 точка)
- я справлялася так само добре, як і зазвичай (0 точка)

### 7. Я відчувала себе настільки нещасною, що не могла спати вночі

- так, більшу частину часу (3 точка)
- так, іноді (2 точка)
- рідко (1 точка)
- ні, зовсім ні (0 точка)

### 8. Я відчувала себе сумною і нещасною

- так, майже завжди (3 точка)
- так, досить часто (2 точка)
- не дуже часто (1 точка)
- ні, зовсім ні (0 точка)

**9. Я відчувала себе настільки нещасною, що плакала**



**Результат**

- так, майже завжди (3 точка)
- так, досить часто (2 точка)
- лише зрідка (1 точка)
- ні, зовсім ні (0 точка)

**10. Іноді я думала про те, щоб завдати собі шкоди**

- так, досить часто (3 точка)
- іноді (2 точка)
- рідко (1 точка)
- ніколи (0 точка)

Якщо ви набрали 10 і більше балів, це свідчить про підвищений ризик післяпологової депресії. Рекомендується консультація з психологом.

Телефонуйте за номером 666 29 29 28, щоб записатися на консультацію.

Джерело та автори: Cox J.L., Holden J.M., Sagovsky R. Виявлення післяпологової депресії: розробка Единбурзької шкали післяпологової депресії з 10 пунктів. *British Journal of Psychiatry* 1987;150:782-786. Візнер К.Л., Паррі Б.Л., Піонтек К.М. Післяпологова депресія. *Медичний журнал Нової Англії*. 2002 Лип 18;347(3):194-199.

**Додаткова інформація щодо тесту та проекту "У серці Гдині Серце мами"**

Тепер ми попросимо Вас надати додаткову інформацію, яка дозволить нам виявити вищезгадані фактори ризику розладів настрою та післяпологової депресії у мешканок Гдині, щоб у майбутньому ми могли надати їм відповідну допомогу.

Зірочкою (\*) позначена інформація, необхідна для заповнення анкети та надання рекомендацій.

**Твоя метрика:**

**Метрика вашої дитини:**

Ваша дата народження (\*): --

Дата народження вашої дитини (\*): --

Ваш сімейний стан (\*):

Стать вашої дитини (\*):

- Міс
- мати-одиначка
- заміжня
- розлучена
- вдова

- Чоловік
- Жінка

Ваша освіта (\*):

Як народжується ваша дитина (\*):

- початкова
- неповна середня школа
- початкова професійна
- середня
- вища освіта

- Природні пологи
- Пологи шляхом кесаревого розтину
- Викидень

Ваш економічний статус:

Тиждень вагітності, на якому ви народили (\*):

- Заробіток до 1500 зл/міс.
- Заробіток до 3000 зл/міс.
- Заробіток до 5000 зл/міс.
- Заробіток до 10000 зл/міс.
- Заробіток понад 10000 злотих/місяць.

..... Тиждень вагітності

Скільки разів ви вже народжували?

- Я ще не народжувала  
 Я народжувала ..... раз/рік

Скільки дітей ви вже народили і виховали?

- Я ще не народжувала  
 Я народив ..... дитину/дітей

Скільки викиднів у вас було до цього часу?

- У мене не було викидня  
 ..... викидень(и)  
 Не пам'ятаю або не хочу пам'ятати

На якому тижні вагітності або після пологів ви перебуваєте(\*)?

- Я на ..... тиждень після пологів (стосується перших 8 тижнів)  
 Я на ..... місяці після пологів (стосується 3-12 місяців після пологів)

Наприкінці заповніть, будь ласка, поля у формі, що стосуються персональних даних та згоди. Нам потрібні ваші дані для того, щоб кваліфікувати вас для участі в проєкті "У серці Гдині Серце мами", щоб у разі потреби надати вам безкоштовну психологічну допомогу.

Повідомляємо, що ваші персональні дані надаються в захищеній формі. Як і раніше, необхідна інформація позначена зірочкою (\*).

### Ваші контактні дані:

Ім'я (\*): .....

ПЕСЕЛЬ Ні. (\*): .....

прізвище (\*): .....

Контактний номер телефону (\*): .....

Адреса (\*): .....

Адреса електронної пошти (\*): .....

### Згоди:

- Я ознайомився з регламентом проєкту "В серці Гдині Серце Мама", доступним на сайті [www.wsercugdyni.pl](http://www.wsercugdyni.pl) у вкладці "Проєкт", а також з політикою конфіденційності компанії Kubik Invest Sp.J. (власника Медичного центру "Medycy w Sercu Gdyni Specjalistyczne Centrum Medyczne"), доступною на сайті [www.wsercugdyni.pl](http://www.wsercugdyni.pl) і даю згоду на обробку моїх персональних даних, наданих у вищезазначеній формі, відповідно до обсягу проєкту "У серці Гдині Серце Мама" з метою реалізації його цілей, зокрема, для статистичних, дослідницьких та контактних цілей компанією Kubik Invest Sp.J. Одночасно я погоджуюся надати мої персональні дані в обсязі, необхідному для реалізації проєкту "У серці Гдині Серце Мама", Міському центру охорони здоров'я м. Гдиня (\*).
- Я згоден отримувати періодичну розсилку з інформаційними та рекламними матеріалами від Kubik Invest Sp.J. (власника, серед іншого, спеціалізованого медичного центру "Медики в серці Гдині") (РЕКОМЕНДУЄМО).

