

Test: Ali imam simptome poporodne depresije?

Naslednja vprašanja vam bodo pomagala ugotoviti, ali imate morda simptome poporodne depresije, ki se pojavi v prvem mesecu ali kasnejšem obdobju (do enega leta) po porodu. Priporočamo, da si test natisnete in rešenega prinesete na [brezplačno uvodno svetovanje \(link\)](#), kjer se bomo pogovorili o simptomih, s katerimi se soočate.

Opozorilo: Test ni namenjen diagnosticiranju! Test, ki je pred vami, služi zgolj kot orodje, da pri sebi lažje prepoznate znake, ki bi lahko nakazali na depresivno razpoloženje v tem občutljivem obdobju. V psihoterapiji je sicer bolj kot sama diagnoza pomembno ozadje simptomov, s katerimi se soočate.

Navodila za reševanje testa: Test zajema deset vprašanj. Pri vsakem vprašanju izbirate med štirimi možnimi odgovori. Izberete tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše počutje v zadnjih sedmih dneh. Izpolnite vseh 10 vprašanj.

Navodila za točkovanje rezultatov: Vsak odgovor vsakega vprašanja ima določeno število točk, ki so navedene ob odgovoru. Ko test rešite, seštejte točke, ki so navedene pri odgovorih, ki ste jih označili. Seštevek zbranih točk predstavlja vaš rezultat, ki je opisan v poglavju rezultati.

Kako pogosto so vas v zadnjih sedmih dneh mučile naslednje težave?

PRIMER VPRAŠANJA: Ker ste pred kratkim dobili otroka, nas zanima, kako se ob tem počutite. Prosimo označite odgovor, ki najbolje označuje vaše počutje v zadnjih 7 dneh, ne le danes. Tukaj je že rešen primer:

Počutila sem se srečno:

- Ja, ves čas
- Ja, večino časa - To bi pomenilo: Zadnji teden sem se počutila srečno večino časa.
- Ne prav pogosto
- Sploh ne

Prosimo, izpolnite druga vprašanja na enak način.

V zadnjih sedmih dneh:

1. Sem se smejala in bila zmožna videti svetlo plat

- Tako kot vedno (0 točk)
- Manj kot prej (1 točka)
- Veliko manj kot prej (2 točki)
- Sploh ne (3 točke)

2. Sem se veselila stvari:

- Tako kot prej (0 točk)
- Dokaj manj kot prej (1 točka)
- Zagotovo manj kot prej (2 točki)
- Skoraj ne (3 točke)

3. Če je bilo kaj narobe, sem krivila sebe, čeprav brez tehtnega razloga:

- Ja, v večini primerov (3 točke)
- Ja, nekajkrat (2 točki)
- Ne pogosto (1 točka)
- Nikoli (0 točk)

4. Brez pravega razloga sem bila tesnobna ali zaskrbljena:

- Sploh ne (0 točk)
- Redko (1 točka)
- Ja, nekajkrat (2 točki)
- Ja, pogosto (3 točke)

5. Brez pravega razloga sem bila prestrašena in panična:

- Ja, kar pogosto (3 točke)
- Ja, nekajkrat (2 točki)
- Redko (1 točka)
- Sploh ne (0 točk)

6. Obveznosti so se mi nakopičile:

- Ja, večino časa jih nisem zmogla obvladovati (3 točke)
- Ja, v nekaterih primerih jih nisem zmogla obvladati tako dobro kot včasih (2 točki)
- Ne, večino časa sem jih dokaj dobro obvladovala (1 točka)
- Ne, obveznosti sem obvladovala tako dobro kot vedno (0 točk)

7. Bila sem tako nesrečna, da sem imela težave s spanjem:

- Ja, večino časa (3 točke)
- Ja, nekajkrat (2 točki)
- Redko (1 točka)
- Sploh ne (0 točk)

8. Počutila sem se žalostno ali nesrečno:

- Ja, večino časa (3 točke)
- Ja, dokaj pogosto (2 točki)
- Občasno (1 točka)
- Ne, sploh ne (0 točk)

9. Tako sem bila nesrečna, da sem jokala:

- Ja, večino časa (3 točke)
- Ja, dokaj pogosto (2 točki)
- Samo občasno (1 točka)
- Ne, nikoli (0 točk)

10. Razmišljala sem, da bi si kaj naredila:

- Ja, dokaj pogosto (3 točke)
- Nekajkrat (2 točki)
- Redko (1 točka)
- Nikoli (0 točk)

Pozor! Če ste pri tem vprašanju izbrali možnost Ja, dokaj pogosto/Nekajkrat/Redko, ste morda v nevarnosti, da si boste škodovali. Ste v stiski? Prosimo pokličite prvo pomoč na 112 ali Urgentno psihiatrično ambulanto na 01/434-45-17 ali 01/434-45-18 (med 8. in 15. uro) ali Dežurno psihiatrično službo na 01/587-49-00 (popoldne in v nočnem času) ali pa pojdite do najbližje zdravniške urgentne pomoči.

Rezultati:

Vseh točk je 30; Če ste zbrali 10 ali več točk, obstaja verjetnost, da imate depresijo.

Opozorilo! Ta test ni namenjen diagnosticiranju! Rezultati kažejo, kakšna je pri vas intenzivnost simptomov, ki bi lahko bili pokazatelj depresije. Vendar znaki depresije ne nakazujejo vedno na depresijo, ampak so lahko pokazatelj tudi kakšne druge težave. Depresijo vam lahko diagnosticira le usposobljen strokovnjak, zato svetujemo, da se o rezultatih testa pogovorite s strokovnjakom.

Vprašalnik ni uradni prevod izvirnika.

.....

Avtor:

Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786 .

K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression *N Engl J Med* vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199