Edinburská škála postnatální deprese (EPDS)

Edinburská škála postnatální deprese (EPDS) je celosvětově uznávaný screeningový nástroj, který pomáhá odhalit příznaky deprese v období těhotenství a krátce po porodu. Dotazník obsahuje 10 jednoduchých otázek zaměřených na vaše pocity během posledních 7 dnů.

Důležité informace

- Tento dotazník je pouze **orientační nástroj**, nikoliv diagnostický test. Jde o překlad mezinárodně používaného dotazníku, který nemá české normy.
- Vyplnění zabere přibližně 5 minut
- Dotazník nenahrazuje odborné psychologické nebo psychiatrické vyšetření. Pokud dosáhnete vyššího skóre, doporučujeme konzultaci s odborníkem.

Dotazník

Prosím vyberte odpověď, která nejvíce odpovídá tomu, jak jste se cítila v posledních 7 dnech:

1. Byla jsem schopna se smát a vidět věci z té lepší stránky

- Stejně jako vždycky
- Ne tolik jako dříve
- Rozhodně méně než dříve
- Vůbec ne

2. Těšila jsem se na věci a události

- Stejně jako vždycky
- Méně než dříve
- Rozhodně méně než dříve
- Téměř vůbec

3. Obviňovala jsem sama sebe, když se věci nedařily

- Ano, většinu času
- Ano, někdy
- Ne, ne příliš často
- Ne, nikdy

4. Byla jsem úzkostná či ustaraná bez zřejmého důvodu

- Ne, vůbec
- Téměř nikdy
- Ano, někdy
- Ano, velmi často

5. Cítila jsem se vystrašená či vyděšená bez pádného důvodu

- Ano, docela často
- Ano, někdy
- Ne, ne příliš
- Ne, vůbec ne

6. Věci mě přerůstaly přes hlavu

- Ano, většinu času jsem se s nimi nedokázala vyrovnat
- Ano, někdy jsem se s nimi nevyrovnávala tak dobře jako obvykle
- Ne, většinou jsem se s nimi vyrovnávala docela dobře
- Ne, vyrovnávala jsem se s nimi stejně dobře jako vždycky

7. Byla jsem tak nešťastná, že jsem měla potíže se spaním

- Ano, většinu času
- Ano, někdy
- Ne příliš často
- Ne, vůbec ne

8. Cítila jsem se smutná či sklíčená

- Ano, většinu času
- Ano, docela často
- Ne příliš často
- Ne, vůbec ne

9. Byla jsem tak nešťastná, že jsem plakala

- Ano, většinu času
- Ano, docela často
- Jen občas
- Ne, nikdy

10. Napadlo mě, že bych si mohla ublížit

- Ano, docela často
- Někdy
- Téměř nikdy
- Nikdy

Hodnocení

Každá otázka se hodnotí na škále od 0 do 3 bodů, přičemž vyšší bod značí závažnější příznak. Způsob bodování se u jednotlivých otázek liší:

U otázek 1, 2 a 4:

- První odpověď = 0 bodů
- Druhá odpověď = 1 bod
- Třetí odpověď = 2 body
- Čtvrtá odpověď = 3 body

U otázek 3, 5, 6, 7, 8, 9 a 10:

- První odpověď = 3 body
- Druhá odpověď = 2 body
- Třetí odpověď = 1 bod
- Čtvrtá odpověď = 0 bodů

Po vyplnění dotazníku sečtěte body ze všech 10 otázek a vyhodnoťte celkové skóre:

- Skóre 0-9: Pravděpodobně bez příznaků deprese
- Skóre 10-12: Možné mírné až střední příznaky deprese, doporučeno sledování
- Skóre 13 a více: Vyšší pravděpodobnost deprese, doporučena konzultace s odborníkem
- Maximální možné skóre je 30 bodů

Zvláštní pozornost věnujte otázce č. 10 týkající se sebepoškozování - pokud zde není odpověď "Nikdy", doporučujeme ihned vyhledat odbornou pomoc bez ohledu na celkové skóre.

Péče o psychické zdraví je stejně důležitá jako péče o fyzické zdraví. **TěhoDuše disponuje sítí podpůrných služeb a odborníků napříč všemi kraji ČR. Pokud vás znepokojují výsledky tohoto dotazníku nebo se necítíte psychicky dobře, neváhejte nás kontaktovat. Nabízíme individuální konzultace, podpůrné skupiny a další formy pomoci přizpůsobené vašim potřebám.**

Pamatujte, že pocity smutku, úzkosti nebo vyčerpání jsou v těhotenství i po porodu běžné a sdílí je mnoho žen. Nejste v tom sama a pomoc je dostupná.

Podpora pro maminky: naskenujte QR kód nebo navštivte naše stránky www.TěhoDuše.cz

---

Zdroje

Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786. https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782

Perinatology.com. (n.d.). Edinburgh Postnatal Depression Scale. Retrieved from https://perinatology.com/calculators/Edinburgh%20Depression%20Scale.htm

Wisner, K. L., Parry, B. L., & Piontek, C. M. (2002). Postpartum depression. New England Journal of Medicine, 347(3), 194-199. https://doi.org/10.1056/NEJMcp011542