

Scala di Autovalutazione per la Depressione Post-Partum

La **Scala di Edimburgo** aiuta la paziente ad orientarsi nel valutare la possibile presenza di **sintomi depressivi post-partum**, sebbene non sostituisca in nessun modo l'anamnesi medica di uno specialista. Non serve a fare diagnosi, si limita ad individuare un rischio.

Nelle ultime due settimane

1. Sono stata in grado di ridere e vedere il lato divertente delle cose

Come al solito 0

Non proprio come al solito 1

Quasi mai 2

Per niente 3

2. Mi sono posta in modo positivo verso gli eventi

Come al solito 0

Un pò meno del solito 1

Assolutamente meno del solito 2

No, per niente 3

3. Mi sono sentita colpevole senza motivo quando le cose non andavano bene

Raramente o mai 0

Qualche Volta 1

Spesso 2

Quasi sempre 3

4. Sono diventata ansiosa o preoccupata senza un buon motivo

Raramente o mai 0

Qualche Volta 1

Spesso 2

Quasi sempre 3

5. Mi sono sentita spaventata o nel panico senza un buon motivo

Spesso 3

Qualche volta 2

Non molto 1

Mai 0

6. Mi sono sentita sopraffatta dalle cose che accadevano

Sì, il più delle volte non sono in grado di affrontarle 3

Sì, talvolta non le affronto bene come al solito 2

No, il più delle volte le ho affrontate piuttosto bene 1

No, le ho affrontate bene come sempre 0

7. Sono così infelice che ho delle difficoltà a dormire

Sì, la maggior parte delle volte 3

Sì, qualche volta 2

Talvolta 1

No, non mi sembra 0

8. Mi sono sentita triste o avvilita

Sì, la maggior parte delle volte 3

Sì, frequentemente 2

Talvolta 1

Mai 0

9. Sono così infelice che ho pianto

Sì, la maggior parte delle volte 3

Sì, frequentemente 2

Occasionalmente 1

Mai 0

10. Il pensiero di farmi del male mi è venuto in mente

Abbastanza spesso 3

Qualche Volta 2

Quasi mai 1

Mai 0

Se il punteggio ottenuto è superiore a 12 il rischio di depressione post-partum non deve essere trascurato.

Può essere opportuno consultare uno specialista.

COPYRIGHT

I Test sono stati reperiti nel web dove ne esistono numerose versioni senza copyright; si devono quindi intendere Royalties free.