

Engelska

How are you feeling?

As you have recently had a baby, we would like to know how you are feeling now. Please underline the answer which comes closest to how you have felt in the past 7 days, not just how you feel today. Here is an example, already completed:

I have felt happy:

Yes, most of the time

Yes, some of the time

No, not very often

No, not at all

This would mean: 'I have felt happy some of the time during the past week'. Please complete the other questions in the same way.

In the past 7 days

1. I have been able to laugh and see the funny side of things:

As much as I always could

Not quite so much now

Definitely not so much now

Not at all

2. I have looked forward with enjoyment to things:

As much as I ever did

Rather less than I used to

Definitely less than I used to

Hardly at all

3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong:

Yes, most of the time

Yes, some of the time

Not very often

No, never

© The Royal College of Psychiatrists 1987. The Edinburgh Postnatal Depression Scale may be photocopied by individual researchers or clinicians for their own use without seeking permission from the publishers. The scale must be copied in full and all copies must acknowledge the following source: 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. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).

4. I have been anxious or worried for no good reason:
No, not at all
Hardly ever
Yes, sometimes
Yes, very often
5. I have felt scared or panicky for no very good reason:
Yes, quite a lot
Yes, sometimes
No, not much
No, not at all
6. Things have been getting on top of me:
Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
No, most of the time I have coped quite well
No, I have been coping as well as ever
7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping:
Yes, most of the time
Yes, sometimes
Not very often
No, not at all
8. I have felt sad or miserable:
Yes, most of the time
Yes, quite often
Not very often
No, not at all
9. I have been so unhappy that I have been crying:
Yes, most of the time
Yes, quite often
Only occasionally
No, never
10. The thought of harming myself has occurred to me:
Yes, quite often
Sometimes
Hardly ever
Never

Svenska

Eftersom Du nyligen fått barn, skulle vi vilja veta hur Du mår. Var snäll och stryk under det svar, som bäst stämmer överens med hur Du känt Dig under de sista 7 dagarna, inte bara hur Du mår idag.

Här är ett exempel, som redan är ifyllt:

Jag har känt mig lycklig;
Ja, hela tiden
Ja, för det mesta
Nej, inte särskilt ofta
Nej, inte alls

Detta betyder: Jag har känt mig lycklig mest hela tiden under veckan som har gått. Var snäll och fyll i de andra frågorna på samma sätt:

UNDER DE SENASTE 7 DAGARNA

1. Jag har kunnat se tillvaron från den ljusa sidan:

Lika bra som vanligt
Nästan lika bra som vanligt
Mycket mindre än vanligt
Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som skall hända:

Lika mycket som vanligt
Något mindre än vanligt
Mycket mindre än vanligt
Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett:

Ja, för det mesta
Ja, ibland
Nej, inte så ofta
Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning:

Nej, inte alls
Nej, knappast alls
Ja, ibland
Ja, mycket ofta

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from 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.

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning:

Ja, mycket ofta

Ja, ibland

Nej, ganska sällan

Nej, inte alls

6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket:

Ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls

Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt

Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra

Nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt

7. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag har haft svårt att sova:

Ja, mesta tiden

Ja, ibland

Nej, sällan

Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere:

Ja, för det mesta

Ja, rätt ofta

Nej, sällan

Nej, aldrig

9. Jag har känt mig så olycklig att jag har gråtit:

Ja, nästan jämt

Ja, ganska ofta

Bara någon gång

Aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit:

Ja, rätt så ofta

Ja, ganska ofta

Ja, då och då

Aldrig

Edinburgh Postnatal Depression Scale: kodningsmall

1. Jag har kunnat se tillvaron från den ljusa sidan

Lika bra som vanligt	0
Nästan lika bra som vanligt	1
Mycket mindre än vanligt	2
Inte alls	3

2. Jag har glatt mig åt saker som skall hända

Lika mycket som vanligt	0
Något mindre än vanligt	1
Mycket mindre än vanligt	2
Inte alls	3

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett

Ja, för det mesta	3
Ja, ibland	2
Nej, inte så ofta	1
Nej, aldrig	0

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning

Nej, inte alls	0
Nej, knappast alls	1
Ja, ibland	2
Ja, mycket ofta	3

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning

Ja, mycket ofta	3
Ja, ibland	2
Nej, ganska sällan	1
Nej, inte alls	0

**6. Det har kört ihop sig för mig
och blivit för mycket**

Ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls	3
Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt	2
Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra	1
Nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt	0

**7. Jag har känt mig så ledsen
och olycklig att jag har haft
svårt att sova**

Ja, mesta tiden	3
Ja, ibland	2
Nej, sällan	1
Nej, aldrig	0

**8. Jag har känt mig ledsen
och nere**

Ja, för det mesta	3
Ja, rätt ofta	2
Nej, sällan	1
Nej, aldrig	0

**9. Jag har känt mig så olycklig
att jag har gråtit**

Ja, nästan jämt	3
Ja, ganska ofta	2
Bara någon gång	1
Aldrig	0

**10. Tankar på att göra mig själv
illa har förekommit**

Ja, rätt så ofta	3
Ja, ganska ofta	2
Ja, då och då	1
Aldrig	0

Spanska

SUS SENTIMIENTOS DURANTE LA SEMANA PASADA

1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
Tanto como siempre
No tanto ahora
Mucho menos
No, no he podido
2. He mirado al futuro con placer:
Tanto como siempre
Algo menos de lo que solía hacer
Definitivamente menos
No, nada
3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas marchaban mal:
Sí, la mayor parte de las veces
Sí, algunas veces
No muy a menudo
No, nunca
4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:
No, nada
Casi nada
Sí, a veces
Si amenudo
5. He sentido miedo y pánico sin motivo alguno:
Sí, bastante
Si a veces
No, no mucho
No, nada
6. Las cosas me superaban, me sobrepasaban:
Sí, la mayor parte de las veces
Sí, a veces
No, casi nunca
No, nada
7. Me ha sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
Sí, casi siempre
Sí, a veces
No muy a menudo
No, nada

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from 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.

8. Me he sentido triste y desgraciada:

- Sí, casi siempre
- Sí, bastante a menudo
- No muy a menudo
- No, nada

9. He sido tan infeliz que he estado llorando:

- Sí, casi siempre
- Sí, bastante a menudo
- Sólo ocasionalmente
- No, nunca

10. He pensado en hacerme daño a mí misma:

- Sí, bastante a menudo
- A veces
- Casi nunca
- No, nunca

Arabiska

سيدتي،

الرجاء أن تضعي خطأً تحت الجواب الذي يعبر بطريقة أدق عن كيفية شعورك في الأيام السبعة الماضية، وليس عن شعورك اليوم فحسب.

اليك مثل وقد أكمل

لقد شعرت بآثني سعيدة
نعم كل الأوقات
نعم معظم الأوقات
كلا ليس في أحوال كثيرة
كلا أبداً

وهذا يعني: لقد شعرت بآثني سعيدة معظم الوقت خلال الأسبوع الماضي. الرجاء أن تكلمي الأسئلة الأخرى بالطريقة ذاتها.

نرجو أن تضعي خطأً تحت أحد الأجوبة التالية

خلال الأيام السبعة الماضية

- ١- لقد استطعت الشعور بالفرح والسعادة
- بالمقدار نفسه الذي استطعت قبلاً
- ليس تماماً بالمقدار نفسه الآن
- قطعاً ليس بالمقدار نفسه الآن
- كلا مطلقاً
- ٢- لقد تطلعت إلى الأمور بتمعن
- بالمقدار نفسه مثل أي وقت مضى
- أقل نوعاً ما مما اعتدت
- قطعاً أقل مما اعتدت
- نادراً. أبداً
- ٣- لقد لبت نفسي بدون لزوم عندما سارت الأمور على غير ما يرام
- نعم في معظم الأحيان
- نعم في بعض الأحيان
- ليس في أحوال كثيرة
- كلا أبداً

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from 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.

- ٤- لقد كنت قلقة ومشغولة اليال بدون سبب وجيه
- كلا أبداً
 - نادراً
 - نعم في بعض الأحيان
 - نعم في أحوال كثيرة
- ٥- لقد شعرت بالخوف والذعر بدون سبب وجيه
- نعم أكثر الأحيان
 - نعم في بعض الأحيان
 - كلا ليس كثيراً
 - كلا مطلقاً
- ٦- تراكمت الأعمال عليّ فلم أستطع القيام بها كلها
- نعم في معظم الأحيان لم أستطع أبداً القيام بها
 - نعم في بعض الأحيان لم أستطع القيام بها كالمعتاد
 - كلا لقد استطعت القيام بها في بعض الأحيان
 - كلا لقد استطعت القيام بها كالمعتاد
- ٧- لقد كنت غير سعيدة لدرجة انه كانت لدي صعوبة في النوم
- نعم في معظم الأحيان
 - نعم في بعض الأحيان
 - ليس كثيراً
 - كلا أبداً
- ٨- لقد شعرت بانني لست سعيدة وبانسة
- نعم في معظم الأحيان
 - نعم أكثر الأحيان
 - كلا ليس أكثر الأحيان
 - كلا مطلقاً
- ٩- لقد كنت غير سعيدة وأشعر بالمرير لدرجة كنت أبكي
- نعم في معظم الأحيان
 - نعم أكثر الأحيان
 - فقط من وقت إلى آخر
 - كلا أبداً
- ١٠- لقد خطرت لي فكرة الحاق الأذى بنفسى
- نعم في أحوال كثيرة
 - نعم في بعض الأحيان
 - نادراً
 - كلا مطلقاً