



Ֆինանսավորվում է
Եվրոպական միության կողմից



Ժողովրդավարության
գարգացման
հիմնադրամ



Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Էդինբուրգյան Ջետծննդյան Դեպրեսիայի Հարցաշար

Անուն _____ Հասցե _____

Ձեր ծննդյան օրը _____

Երեխայի ծննդյան օրը _____ Հեռ _____

Քանի որ Դուք հղի եք կամ վերջերս երեխա եք ունեցել, Դուք ցանկանում եք իմանալ՝
ինչպես եք Ձեզ զգում: Խնդրում ենք նշել այն պատասխանները, որոնք ամենամոտն
են նկարագրում՝ ինչպես եք Ձեզ զգացել **վերջին 7 օրվա ընթացքում**, այլ ոչ թե
ինչպես եք զգում այսօր:

Այստեղ կարող եք գտնել արդեն իսկ նշված օրինակը:

Ես ինձ երջանիկ եմ զգացել

- Այո, ամբողջ ժամանակ
- Այո, ժամանակի մեծ մասը
- Ոչ, ոչ շատ հաճախ
- Ոչ, ընդհանրապես

Սա նշանակում է, որ ես ինձ զգացել եմ երջանիկ ժամանակի մեծ մասը անցած շաբաթվա ընթացքում:
Խնդրում ենք պատասխանել բոլոր հարցերին այս նույն սկզբունքով:

Նախորդող 7 օրերի ընթացքում

1. Ես կարողացել եմ/ ունակ եմ եղել ծիծաղել և տեսնել երևույթների զվարճալի կողմը

- Այնքան, որքան միշտ եմ կարողացել
- Հիմա ոչ այնքան շատ
- Հիմա հստակ, ոչ այնքան
- Ընդհանրապես չեմ կարողացել

2. Ես անհամբեր սպասել եմ իրադարձությունների

- Շատ մեծ ոգևորությամբ
- Ավելի քիչ, քան նախկինում
- Հաստատ ավելի քիչ, քան նախկինում
- Հազիվ թե

*3. Ես ինքս ինձ անտեղի մեղադրել եմ, երբ ինչ-որ բան
սխալ է գնացել

- Այո, հիմնականում
- Այո, երբեմն
- Հազվադեպ
- Ոչ, երբեք

4. Առանց որևէ հիմնավոր պատճառի ես զգացել եմ տազնապ կամ անհանգստություն

- Ոչ, ընդհանրապես

- Հազվադեպ
- Այո, երբեմն
- Այո, շատ հաճախ

*5. Առանց որևէ հիմնավոր պատճառի ես զգացել եմ վախ կամ խուճապ

- Այո, բավականին շատ
- Այո, երբեմն
- Ոչ, ոչ հաճախ
- Ոչ, ընդհանրապես

*6. Ես զգացել եմ հուսահատություն և անզորություն

- Այո, հիմնականում չեմ կարողացել հաղթահարել
- Այո, երբեմն չեմ կարողացել սովորականի նման հաղթահարել
- Ոչ, հիմնականում կարողացել եմ բավականին լավ հաղթահարել
- Ոչ, հաղթահարել եմ ինչպես և միշտ

*7. Ես այնքան տխուր եմ եղել, որ ունեցել եմ քնելու դժվարություն

- Այո, հիմնականում
- Այո, երբեմն
- Ոչ շատ հաճախ
- Ոչ, ընդհանրապես

*8. Ես ինձ տխուր կամ թշվառ եմ զգացել

- Այո, ժամանակի մեծ մասը
- Այո, բավականին հաճախ
- Ոչ շատ հաճախ
- Ոչ, ընդհանրապես

*9. Ես այնքան դժբախտ եմ ինձ զգացել, որ դրա հետևանքով լաց եմ եղել

- Այո, հիմնականում
- Այո, շատ հաճախ
- Երբեմն
- Ոչ, երբեք

*10. Ինձ մոտ ինքնավնասման միտք է ծագել

- Այո, շատ հաճախ
- Երբեմն
- Գրեթե երբեք
- Երբեք

Իրականացվել է _____

Ամսաթիվ _____

1 Source: 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 .

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

Օգտագործողները կարող են վերարտադրել սանդղակը առանց հետագա թույլտվության՝ պայմանով, որ նրանք հարգում են հեղինակային իրավունքները՝ մեջբերելով դրանց անունները հեղինակներին, վերնագիրը և սկզբնաղբյուրը բոլոր վերարտադրված օրինակներում:

Էդիսբուրգյան Յետծննդյան Դեպրեսիայի Չարցաշար¹

Յետծննդյան դեպրեսիան մանկածնական շրջանի ամենատարածված խնդիրներից է հանդիսանում ²: 10 հարցից բաղկացած Էդիսբուրգյան Յետծննդյան Դեպրեսիայի Չարցաշարը (ԷՅԴՅ) արժեքավոր և Էֆեկտիվ միջոց է պերինատալ դեպրեսիայի ռիսկ ունեցող բուժառուների հայտնաբերման համար: ԷՅԴՅ-ն հեշտ է կիրառվում և հանդիսանում է լավագույն սկրինանգային մեթոդ:

13-ից բարձր միավոր ունեցող մայրերը, ամենայն հավանականությամբ, տառապում են տարբեր աստիճանի դեպրեսիայով: Չարցաշարը չպետք է գերազնահատել կլինիկական գննությունից: Ախտորոշման հաստատման համար անհրաժեշտ է մանրակրկիտ կլինիկական գնահատական տալ: Չարցաշարը ցույց է տալիս, թե ինչպես է մայրն իրեն զգացել **Նախորդող շաբաթվա ընթացքում**: Կասկածելի դեպքերում թեստը կարելի է կրկնել 2 շաբաթից: Չարցաշարը չի կարող հայտնաբերել կանանց, ովքեր ունեն տագնապ, ֆոբիաներ կամ անձի խանգարումներ:

Յետծննդյան դեպրեսիա ունեցող կանայք չպետք է միայնակ մնան: Նրանք կարող են օգտակար տեղեկատվություն ստանալ Կանանց Առողջության Չամաշխարհային Տեղեկատվական Կենտրոնից (www.4women.gov) և խմբերից, ինչպիսիք են Միջազգային Յետծննդյան Աջակցություն (www.chss.iup.edu/postpartum) և Դեպրեսիա Ծննդաբերությունից հետո (www.depressionafterdelivery.com)

Չափում

Չարցեր 1, 2, 4 (Նշված առանց *)

Չափվում են 0, 1, 2, 3 հարցի պատասխանների սկզբից վերջ

Չարցեր 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (Նշված *-ով)

Չափվում են 3, 2, 1, 0 հարցի պատասխանների սկզբից վերջ

Մաքսիմալ ցուցանիշ - 30
Չավանական է Դեպրեսիա - 10
Միշտ նայել 10-րդ հարցին (սուկցիդի ցուցանիշ)

Օգտագործողները կարող են վերարտադրել սանդղակը առանց հետագա թույլտվության՝ պայմանով, որ նրանք հարգում են հեղինակային իրավունքները՝ մեջբերելով դրանց անունները հեղինակներին, վերնագիրը և սկզբնաղբյուրը բոլոր վերարտադրված օրինակներում:

Էդիսբուրգյան Յետծննդյան Դեպրեսիայի Չարցաշարի (ԷՅԴՅ) կիրառման ուղեցույց

1. Մայրիկին խնդրում ենք լրացնել հարցաշարը՝ պատասխանելով հարցերին վերջին 7 օրերի ընթացքում ունեցած ապրումների վերաբերյալ,
2. Բոլոր հարցերը պետք է լրացված լինեն,

3. Պետք ուշադիր լինել, որ մայրիկը չքննարկի հարցերը այլ մարդկանց հետ (պատասխանները տալիս է մայրիկը կամ հղի կինը),
4. Մայրիկը պետք է ինքնուրույն լրացնի հարցաշարը՝ ազատ տիրապետելով հայերենին (org. English):

1 Source: 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.

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

«Այս հրապարակումը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում Հոգեկան առողջության հայկական ասոցիացիան, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները»: