

Moje počutje v zadnjem tednu

Edinburški vprašalnik za nosečnice in mlade mame

Spoštovani,

pred vami je kratek vprašalnik, sestavljen iz 10 vprašanj, ki je namenjen ugotavljanju simptomov čustvene stiske med nosečnostjo ali v poporodnem obdobju.

Pri vsakem vprašanju izberite odgovor, ki najbolje opisuje Vaše počutje **v zadnjih 7 dneh**, in ne le Vašega počutja danes. Pomembno je, da odgovorite na vseh 10 vprašanj.

1. Uspe mi, da se nasmejim in vidim smešno plat stvari.

- Tako kot mi je to vedno uspelo.
- Manj kot prej.
- Veliko manj kot prej.
- Sploh ne.

6. Stvari se mi nakopičijo.*

- Večino časa jih ne zmorem obvladovati.
- Včasih jih ne obvladam tako kot prej.
- Večino časa jih obvladam precej dobro.
- Obvladam jih tako dobro kot vedno.

2. Veselim se stvari.

- Tako kot sem se vedno.
- Manj kot prej.
- Precej manj kot prej.
- Skoraj ne.

7. Bila sem tako nesrečna, da sem slabo spala.*

- Večino časa.
- Včasih.
- Redko.
- Sploh ne.

3. Po nepotrebnem se obremenjujem, kadar gredo stvari narobe.*

- Večino časa.
- Nekaj časa.
- Redko.
- Nikoli.

8. Počutila sem se žalostno ali nesrečno.*

- Večino časa.
- Precej pogosto.
- Redko.
- Sploh ne.

4. Brez pravega razloga sem tesnobna in zaskrbljena.

- Sploh ne.
- Komaj kdaj.
- Včasih.
- Zelo pogosto.

9. Bila sem tako nesrečna, da sem jokala.*

- Večino časa.
- Precej pogosto.
- Občasno.
- Nikoli.

5. Brez pravega razloga se počutim prestrašeno ali panično.*

- Pogosto.
- Včasih.
- Redko.
- Sploh ne.

10. Pomislila sem, da bi si kaj naredila.*

- Precej pogosto.
- Včasih.
- Skoraj nikoli.
- Nikoli.