

## שאלון אדינבורו

שם פרטי	שם משפחה	ת.ז של האם	תאריך לידה
תאריך מילוי השאלון	שם היועצת	score (ימולא ע"י היועצת)	הפניה לאיש מקצוע לאבחון אין צורך אחות טיפת חלב פסיכולוג פסיכיאטר
גיל התינוק (בימים)			

שאלון אדינבורו הינו תרגום של Edinburgh Postnatal Depression Scale שהינו כלי נפוץ ומקובל לאיתור נשים בסיכון לדיכאון בהריון ולאחר לידה בידי אנשי מקצוע (אחיות, רופאים ותומכי לידה אחרים). חשוב להבין שהשאלון לא יכול לאבחן מצב ויש לקחת גורמים נוספים בחשבון ולכן יש להיוועץ באיש מקצוע לפני מתן אבחנה של דיכאון. מילוי השאלון יכול לעזור לך לקבל תמונה על מצבך: האם את בסיכון לדיכאון או לא. באם תאותר מומלץ ללכת לאיבחון מעמיק יותר אצל איש מקצוע בהתאם להפניה. מומלץ למלא את השאלון החל מ6 שבועות לאחר הלידה. בשבועיים הראשונים לאחר הלידה אין מאבחנים דכאון אלא בלזז שלאחר לידה. יחד עם זאת חשוב שתדעי שקשיים סביב הלידה כמו חרדות קשות בהריון ולאחר לידה אינם מאותרים באמצעות השאלון.

## הנחיות:

מלאי את השאלון בעצמך. עבור כל שאלה בחרי תשובה אחת מבין הארבע אופציות. חשוב למלא את השאלון בשקיפות מלאה למצבך. זה נועד עבורך בלבד.

## כיצד את מרגישה במהלך שבעת הימים האחרונים?

- 1. הייתי מסוגלת לצחוק ולראות את הצד המצחיק שבדברים:**
  - 0 באותה מידה כמו תמיד
  - 1 פחות מתמיד
  - 2 הרבה פחות מתמיד
  - 3 בכלל לא
- 2. ציפיתי בהנאה לקראת דברים:**
  - 0 באותה מידה כמו תמיד
  - 1 קצת פחות מתמיד
  - 2 הרבה פחות מתמיד
  - 3 כמעט בכלל לא
- 3. האשמתני את עצמי ללא הצדקה כאשר דברים השתבשו:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים קרובות
  - 2 חלק מהזמן
  - 3 רוב הזמן
- 4. הרגשתי דואגת וחרדה ללא סיבה מוצדקת: 9 הרגשתי כ"כ אומללה שבכיתי:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים רחוקות
  - 2 כן, לפעמים
  - 3 כן, רוב הזמן
- 5. הרגשתי מפוחדת ומבוהלת ללא סיבה מוצדקת:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים רחוקות
  - 2 כן, לפעמים
  - 3 כן, לעיתים קרובות
- 6. הרגשתי שהדברים קשים לי מדי:**
  - 0 לא, התמודדתי כתמיד
  - 1 רוב הזמן התמודדתי די טוב
  - 2 כן, לפעמים לא הצלחתי להתמודד כראוי
  - 3 כן, רוב הזמן לא הצלחתי להתמודד כלל
- 7. הייתי כ"כ אומללה שהיה לי קשה לישון:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים רחוקות
  - 2 כן, לפעמים
  - 3 כן, בדרך כלל
- 8. הרגשתי עצובה או אומללה:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים רחוקות
  - 2 כן, לעיתים קרובות
  - 3 כן, רוב הזמן
- 9. הרגשתי דואגת וחרדה ללא סיבה מוצדקת: 9 הרגשתי כ"כ אומללה שבכיתי:**
  - 0 כלל לא
  - 1 לעיתים רחוקות
  - 2 כן, לפעמים
  - 3 כן, רוב הזמן
- 10. המחשבה לפגוע בעצמי עלתה במוחי:**
  - 0 כלל לא
  - 1 כמעט בכלל לא
  - 2 לפעמים
  - 3 כן, לעיתים קרובות

מעבדות מיימילק

בדיקות בחלב אם [www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)