

שאלון ע"ש Edinburgh

השאלון מהווה כלי מרכזי מלאבחון דכאון לאחר לידה בידי אחיות ורופאים, אך יש לקחת גורמים נוספים בחשבון לפני מתן אבחנה של דכאון ולכן יש להיוועץ באיש מקצוע. מומלץ למלא את השאלון החל מכ-6 שבועות לאחר הלידה. בשבועיים הראשונים לאחר הלידה אין מאבחנים דכאון אלא בלזז שלאחר לידה (מידע מורחב על דכאון ועל בלזז מופיע באתר "אמהות"). הנחיות: מלאי את השאלון בעצמך. בחרי תשובה אחת מתוך ה-4. מתחת לשאלון נמצא מפתח התשובות.

כיצד את מרגישה במהלך **שבעת הימים האחרונים**:

1. **הייתי מסוגלת לצחוק ולראות את הצד המצחיק שבדברים**

- באותה מידה כמו תמיד
- פחות מתמיד
- הרבה פחות מתמיד
- בכלל לא

2. **ציפיתי בהנאה לקראת דברים:**

- באותה מידה כמו תמיד
- קצת פחות מתמיד
- הרבה פחות מתמיד
- כמעט בכלל לא

3. **האשמתי את עצמי ללא הצדקה כאשר דברים השתבשו:**

- כן, רוב הזמן
- כן, חלק מהזמן
- לעיתים קרובות
- אף פעם

4. **הרגשתי דואגת וחרדה ללא סיבה מוצדקת:**

- כלל לא
- לעיתים רחוקות
- כן, לפעמים
- כן, לעיתים קרובות מאוד

5. **הרגשתי מפוחדת ומבוהלת ללא סיבה מוצדקת:**

- כן, לעיתים קרובות
- כן, לפעמים
- לעיתים רחוקות
- כלל לא

6. הרגשתי שהדברים קשים לי מידי:

- כן, רוב הזמן לא הצלחתי להתמודד כלל
- כן, לפעמים לא הצלחתי להתמודד כרגיל
- רוב הזמן התמודדתי די טוב
- לא, התמודדתי כתמיד

7. הייתי כ"כ אומללה שהיה לי קשה לישון:

- כן, בדרך כלל
- כן, לפעמים
- לעיתים רחוקות
- כלל לא

8. הרגשת עצובה או אומללה:

- כן, רוב הזמן
- כן, לעיתים קרובות
- לא, לעיתים רחוקות
- כלל לא

9. הרגשתי כ"כ אומללה שבכיתי:

- כן, רוב הזמן
- כן, לעיתים קרובות
- רק מידי פעם
- בכלל לא

10. המחשבה לפגוע בעצמי עלתה במוחי:

- כן, לעיתים קרובות
- לפעמים
- כמעט בכלל לא
- בכלל לא

מפתח תשובות

חברי את המספרים על פי התשובות שענית עליהן בשאלות למעלה.
ציון בין 10-13 מצביע על אפשרות לדכאון קל. ציון מעל 13 מצביע על אפשרות לדכאון בינוני ומעלה.

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. האשמתי את עצמי ללא הצדקה כאשר דברים השתבשו:

- 3 – כן, רוב הזמן
- 2 – כן, חלק מהזמן
- 1 – לעיתים קרובות
- 0 – אף פעם

4. הרגשתי דואגת וחרדה ללא סיבה מוצדקת:

- 0 – כלל לא
- 1 – לעיתים רחוקות
- 2 – כן, לפעמים
- 3 – כן, לעיתים קרובות מאוד

5. הרגשתי מפוחדת ומבוהלת ללא סיבה מוצדקת:

- 3 – כן, לעיתים קרובות
- 2 – כן, לפעמים
- 1 – לעיתים רחוקות
- 0 – כלל לא

6. הרגשתי שהדברים קשים לי מידי:

- 3 – כן, רוב הזמן לא הצלחתי להתמודד כלל
- 2 – כן, לפעמים לא הצלחתי להתמודד כרגיל
- 1 – רוב הזמן התמודדתי די טוב
- 0 – לא, התמודדתי כתמיד

7. הייתי כ"כ אומללה שהיה לי קשה לישון:

- 3 - כן, בדרך כלל
- 2 - כן, לפעמים
- 1 - לעיתים רחוקות
- 0 - כלל לא

8. הרגשתי עצובה או אומללה:

- 3 - כן, רוב הזמן
- 2 - כן, לעיתים קרובות
- 1 - לא, לעיתים רחוקות
- 0 - כלל לא

9. הרגשתי כ"כ אומללה שבכיתי:

- 3 - כן, רוב הזמן
- 2 - כן, לעיתים קרובות
- 1 - רק מידי פעם
- 0 - בכלל לא

10. המחשבה לפגוע בעצמי עלתה במוחי:

- 3 - כן, לעיתים קרובות
- 2 - לפעמים
- 1 - כמעט בכלל לא
- 0 - בכלל לא