

## SCALA DI AUTOVALUTAZIONE PER LA DEPRESSIONE POST-PARTUM (Scala di Edimburgo)

Leggere e rispondere a ciascuna delle 10 domande.

1. Negli ultimi 7 giorni sono stato capace di sorridere e vedere il lato divertente delle cose

Come sempre	0
Un po' meno del solito	1
Decisamente meno del solito	2
Per niente	3

2. Negli ultimi 7 giorni guardavo alle cose imminenti con gioia

Come sempre	0
Un po' meno del solito	1
Decisamente meno del solito	2
Per niente	3

3. Negli ultimi 7 giorni mi rimproveravo senza motivo quando le cose andavano male

Sì, per la maggior parte delle volte	3
Sì, alcune volte	2
No, non molto spesso	1
No, mai	0

4. Negli ultimi 7 giorni sono stata ansiosa e preoccupata senza una ragione

No, per niente	0
Molto raramente	1
Sì, qualche volta	2
Sì, molto spesso	3

5. Negli ultimi 7 giorni mi sono sentita spaventata o terrorizzata senza una vera ragione

Sì, abbastanza	3
Sì, alcune volte	2
No, non molto spesso	1
No, mai	0

6. Negli ultimi 7 giorni le cose mi sovrastano

Sì, per la maggior parte del tempo non riesco a cavarmela affatto	3
Sì, a volte non riesco a cavarmela come al solito	2
No, la maggior parte delle volte me la cavo abbastanza bene	1
No, me la sono cavata come sempre	0

7. Negli ultimi 7 giorni sono stata così infelice che da non riuscire a dormire

Sì, per la maggior parte del tempo	3
Sì, alcune volte	2
No, non per molto	1
No, mai	0

8. Negli ultimi 7 giorni mi sono sentita triste e abbattuta

Sì, per la maggior parte del tempo	3
Sì, abbastanza spesso	2
No, non molto spesso	1
No, mai	0

9. Negli ultimi 7 giorni mi sono sentita così triste da mettermi a piangere

Sì, per la maggior parte del tempo	3
Sì, abbastanza spesso	2
Soltanto occasionalmente	1
No, mai	0

10. Negli ultimi 7 giorni il pensiero di farmi del male mi è venuto in mente

Sì, abbastanza spesso	3
Qualche volta	2
Quasi mai	1
Mai	0

Sommate ora i singoli punteggi e verificate il risultato come da punteggio più sotto indicato.

## **RISULTATI**

Se il punteggio ottenuto è superiore a 12 il rischio di depressione post-partum non deve essere trascurato ed è opportuno consultare uno specialista.