

에딘버그 산후우울 척도

EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

최근 출산을 하셨다면, 출산 후의 감정 상태에 대하여 답하여 주시기 바랍니다. 귀하께서 느끼시는 오늘이 아닌, 최근 일주일간의 감정과 가장 가까운 항목에 표시하십시오.

1. 나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.

- ① 예전과 똑같았다.
- ② 예전보다 조금 줄었다.
- ③ 확실히 예전보다 많이 줄었다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

2. 나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.

- ① 예전과 똑같았다.
- ② 예전보다 조금 줄었다.
- ③ 확실히 예전보다 많이 줄었다.
- ④ 거의 그렇지 않았다.

3. 일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.

- ① 대부분 그랬다.
- ② 가끔 그랬다.
- ③ 자주 그렇지 않았다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

4. 나는 특별한 이유 없이 불안하거나 걱정스러웠다.

- ① 전혀 그렇지 않았다.
- ② 거의 그렇지 않았다.
- ③ 가끔 그랬다.
- ④ 자주 그랬다.

5. 특별한 이유없이 무섭거나 안절부절 못하였다.

- ① 꽤 자주 그랬다.
- ② 가끔 그랬다.
- ③ 거의 그렇지 않았다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

6. 요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다.

- ① 대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다.
- ② 가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다.
- ③ 그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다.
- ④ 그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다.

7. 너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 잘 수가 없었다.

- ① 대부분 그랬다.
- ② 가끔 그랬다.
- ③ 자주 그렇진 않았다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

8. 슬프거나 비참하다고 느꼈다.

- ① 대부분 그랬다.
- ② 가끔 그랬다.
- ③ 자주 그렇지 않았다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

9. 불행하다고 느껴서 울었다.

- ① 대부분 그랬다.
- ② 자주 그랬다.
- ③ 가끔 그랬다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.

10. 자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.

- ① 자주 그랬다.
- ② 가끔 그랬다.
- ③ 거의 그렇지 않았다.
- ④ 전혀 그렇지 않았다.