# 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. |