

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Italiano)

Lei sta per avere un bambino o ne ha avuto uno di recente. Come si è sentita/o nell'ultima settimana? La preghiamo di sottolineare la risposta che meglio descrive come si è sentita/o nei sette giorni appena trascorsi e non soltanto come si sente oggi.

| Nei sette giorni appena trascorsi: | punti |
|--|--------------|
| 1. Sono stata/o capace di ridere e di vedere il lato buffo delle cose | |
| <input type="checkbox"/> Come facevo sempre | 0 |
| <input type="checkbox"/> Adesso, non proprio come al solito | 1 |
| <input type="checkbox"/> Adesso, decisamente un po' meno del solito | 2 |
| <input type="checkbox"/> Per niente | 3 |
| 2. Ho guardato con gioia alle cose future | |
| <input type="checkbox"/> Come ho sempre fatto | 0 |
| <input type="checkbox"/> Un po' meno di quanto ero abituata a fare | 1 |
| <input type="checkbox"/> Decisamente meno di quanto ero abituata a fare | 2 |
| <input type="checkbox"/> Quasi per nulla | 3 |
| 3. Mi sono incolpata/o senza motivo quando le cose andavano male | |
| <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> Non molto spesso | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, mai | 0 |
| 4. Sono stata preoccupata/o o in ansia senza un valido motivo | |
| <input type="checkbox"/> No, per niente | 0 |
| <input type="checkbox"/> Quasi mai | 1 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> Sì, molto spesso | 3 |
| 5. Ho avuto momenti di paura o di panico senza un valido motivo | |
| <input type="checkbox"/> Sì moltissimi | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> No, non molti | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, per niente | 0 |
| 6. Mi sentivo sommersa/o dalle cose | |
| <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte non sono stata affatto capace di far fronte alle cose | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta non sono stata capace di far fronte alle cose bene come al solito | 2 |
| <input type="checkbox"/> No, il più delle volte le ho fatto fronte alle cose bene | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, sono riuscita a fronteggiare le situazioni bene come sempre | 0 |
| 7. Sono stata/o così infelice che ho avuto difficoltà a dormire | |
| <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> Non molto spesso | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, per nulla | 0 |
| 8. Mi sono sentita/o triste o infelice | |
| <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> Non molto spesso | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, per nulla | 0 |
| 9. Sono stata/o così infelice che ho perfino pianto | |
| <input type="checkbox"/> Sì, il più delle volte | 3 |
| <input type="checkbox"/> Sì, abbastanza spesso | 2 |
| <input type="checkbox"/> Solo di quando in quando | 1 |
| <input type="checkbox"/> No, mai | 0 |

10. Il pensiero di farmi del male mi è passato per la mente

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sì, molto spesso | 3 |
| <input type="checkbox"/> Qualche volta | 2 |
| <input type="checkbox"/> Quasi mai | 1 |
| <input type="checkbox"/> Mai | 0 |

Sommi il punteggio. Se ottiene un risultato maggiore di 12/13* (per gli uomini in generale e per le donne nel periodo della gravidanza) o maggiore di 8/9* (per le donne nel periodo dopo il parto), contatti un professionista specializzato (cfr. benessere psicologico perinatale) per valutare insieme la situazione.

Inoltre, può sempre contattarci al numero 091 220 59 78 e scriverci a info@depressione-postpartum.ch per ricevere supporto diretto.

© Benvenuti, P., Ferrara, M., Niccolai, C., Valoriani, V., & Cox, J. L. (1999). The Edinburgh postnatal depression scale: validation for an Italian sample. *Journal of affective disorders*, 53(2), 137-141.

© Loscalzo, Y., Giannini, M., Contena, B., Gori, A., & Benvenuti, P. (2015). The Edinburgh Postnatal Depression Scale for fathers: A contribution to the validation for an Italian sample. *General Hospital Psychiatry*, 37(3), 251-256.

*Si prega di considerare che questi cut-off derivano dalle validazioni originali in italiano. In Svizzera sono attualmente in corso diverse ricerche, che in futuro potrebbero suggerire indicazioni differenti. Si invita pertanto alla consultazione periodica del nostro sito web e delle ulteriori fonti per rimanere aggiornati.